

Universidade do Minho
Instituto de Educação

José Maria da Cunha Martins de Abreu

Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar – A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico



Universidade do Minho
Instituto de Educação

José Maria da Cunha Martins de Abreu

Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar – A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico

Relatório de Atividade Profissional
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

DECLARAÇÃO

NOME: José Maria da Cunha Martins de Abreu

ENDEREÇO ELETRÓNICO: josemariaabreu@gmail.com

Nº do Cartão de Cidadão: 08091290 7 zz9

Título do Relatório da Atividade Profissional

Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar – A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico.

Orientador: Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado:

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTE RELATÓRIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho 31/05/2016

Assinatura _____

É bem certo o ditado: "Quem corre por amor não cansa!"

“A profissão professor é uma das profissões mais belas. Permite-nos dar asas à imaginação, há uma entrega total do nosso "ser" àquelas crianças que nos ouvem, escutam e que sentem a nossa paixão.

Independentemente daquilo que se pretende transmitir / ensinar, se não houver muito amor, e se esse mesmo amor não estiver presente, jamais a pessoa conseguirá fazer chegar essa mesma mensagem.

Cada vez mais é preciso e urgente espalhar o nosso amor pelo mundo fora. As intempéries da vida de cada um são muitas mas, só com muito "amor" elas serão realmente ultrapassadas.

Cabe-nos a nós professores / educadores criar ambientes em contexto sala de aula que façam florescer o que as nossas crianças têm de melhor: a sua autenticidade. E vêem-se coisas indescritíveis, que nos fazem pensar, que nos deixam orgulhosos e que nos fazem acreditar que vale a pena a nossa missão.

Amar e ser amado pode ser interpretado nas mais variadas vertentes, mas nesta em particular, eu digo com todo o afinho que amo a minha profissão, sinto-me amada pelos meus pupilos e enquanto tiver força serei uma professora cheia de amor para dar a quem o quiser receber.”

Rosália Martins (2015)

“一千公里的旅程總是始於足下”
“Yīqiāngōnglǐ de lǚchéngzǒngshìshǐyúzáxià”

Lao-Tsé

“Uma jornada de milhares de quilómetros começa sempre com um simples passo”

Lao-Tsé

AGRADECIMENTOS

À Universidade do Minho, pela aceitação para realização e concretização deste trabalho.

Ao Professor Doutor António Camilo Cunha não há agradecimentos que cheguem. Em todo este caminho conjunto, revelou duas características singulares, inteligência e muita competência.

Como Orientador foi o expoente máximo, abriu-me horizontes, mostrou-me e apontou-me caminhos sempre que andava perdido, o que aconteceu inúmeras vezes, deu-me indicações preciosas para solidificação de saberes e ensinou-me, sobretudo, a pensar e a refletir.

Pela disponibilidade permanente e pela forma clara, assertiva, exigente e rigorosa de orientação deste trabalho, Um mais que sincero Obrigado!

À Professora Doutora Beatriz pelo profissionalismo, colaboração, rigor, disponibilidade e apoio na realização do trabalho.

Ao Professor Doutor Luís Silva pelos conselhos de melhoria na conceção gráfica.

Ao colega e amigo Lourival, pela prontidão na ajuda solicitada, por me colocar ao corrente dos conteúdos nos Seminários I e II.

Aos Diretores dos Agrupamentos pela autorização / deferimento na realização deste trabalho.

Aos professores responsáveis pelos Grupos Equipas de Desporto Escolar pela disponibilidade demonstrada.

Um agradecimento especial a todos os alunos/jogadores que colaboraram neste projeto experimental. Foi graças a eles que pude experienciar muito do que vou referir neste trabalho. “Duvidar” algumas vezes e, com isso, consolidar ideias. Este trabalho também é desses protagonistas de palmo e meio.

Aos meus amigos, obrigado por fazerem parte do meu círculo de amizade e me encorajarem nesta aventura, especialmente ao Pedro Reis, Mary Nogueira,

Salete Enes e Ângela Azevedo, por estarem sempre disponíveis sem precisar de pedir o que quer que seja.

Aos meus colegas da EB1/JI de Milhazes e do Centro Escolar de Barqueiros, pela boa disposição, amizade, solidariedade, pelo exemplo de profissionalismo e por tornarem o trabalho na escola mais estimulante e saudável.

Aos meus pais, sem eles não poderia ser quem sou.

Aos meus fantásticos filhos, Matilde e Frederico, por tornarem os meus dias mais alegres e maravilhosos. Sem eles a minha vida não faria sentido.

A ti, Rosália, por compreenderes a minha “ausência” e por fazeres parte da minha vida.

RESUMO

O relatório apresentado diz respeito à atividade formativa, profissional e investigativa, enquadrado no Mestrado para os Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho e está dividido em três capítulos. No *capítulo I* é apresentada uma reflexão crítica da atividade profissional do autor deste trabalho. No Ponto Um são exploradas as dimensões “ser professor” e “ser treinador”, onde se procura demonstrar a razão de ser de dois momentos de uma mesma vida profissional, que não só estão interligados, como não podem ser dissociados. No ponto dois é exposto o percurso pessoal e profissional, onde são apresentados dois quadros-resumo relacionados com a vertente de docente e a vertente de treinador, e onde são enumeradas as instituições onde foi exercida a atividade profissional do autor deste estudo, bem como, as funções e os cargos que desempenhou, entre outros dados. No *capítulo II* é abordada a praxis científico/pedagógica na escola e no clube/formação, bem como a participação na escola e a relação com a comunidade. Por fim, no *capítulo III* é apresentado a investigação efetuada – versando a temática pensamento tático em jovens. Vamos constatar que quando se fala de *pensamento tático*, fala-se, obrigatoriamente, em *tomada de decisão*, em inteligência de jogo. A mera ação implica uma tomada de decisão, em que agir é sinónimo de decidir e cada situação requer uma nova solução. Pensamento tático é o que se pretende dos alunos/atletas em todas as modalidades, uma vez que, mais importante do que saber receber, passar, conduzir e/ou rematar, é saber abordar o jogo no plano tático-técnico (pensamento). O jogador não pode ser considerado individualmente, em termos de pensamento tático, devendo antes ser parte integrante de uma estratégia coletiva, em que os seus pares devem ter a capacidade de antecipar os seus movimentos, da mesma forma que, ele próprio. Sabe de que forma eles irão reagir perante cada uma das técnicas que ele operar. A capacidade que um aluno/atleta tem de antecipar os movimentos, quer dos seus colegas de equipa, quer dos seus adversários, e de se adaptar perante as adversidades, isto é, a sua capacidade de “ler” o jogo é essencial para o sucesso do jogo e enquadra-se na própria definição de pensamento tático. É neste contexto que emerge esta investigação.

ABSTRACT

This report concerns the formative, professional and investigative activities as part of the Master's Degree Course for Basic and Secondary Education, Institute of Education, University of Minho, and it is divided into three chapters.

In Chapter I, a critical reflection on the professional activity of the author of this work is presented. In section one, the dimensions "being a teacher" and "being a coach" are explored, aiming at demonstrating two moments of the same professional life, which not only are connected, but cannot be separated. In section two, both the personal and professional life of the author are exposed, where two tables summarizing both the teacher and the coach perspectives are presented and all the institutions in which the author of this work has worked along with the posts and roles played listed, among other data.

In Chapter II, the scientific / pedagogical praxis in school and club / training is addressed as well as the participation in school and its relationship within the community.

Finally, in Chapter III, the research in tactical thinking in young players is presented. Our aim is to show that when we speak of tactical thinking, we are referring to decision making, to game intelligence. The mere action involves decision making, where to act is to decide and each situation requires a new solution. Tactical thinking is what is expected from students/athletes as knowing how to approach the game in the tactical-technical level (thought) becomes more important than knowing how to receive, pass, drive and/or shoot. The player can't be considered individually in terms of tactical thinking, but a part of a collective strategy, in which his peers must be able to anticipate his moves, just like he does so that they can react to each of the techniques he performs.

The capacity of a student/athlete to anticipate the movements either of his teammates or his opponents and to adapt to the obstacles, that is, his ability to "read" the game, is essential to its success and it is part of the very definition of tactical thinking. It is within this context that this study emerges.

ÍNDICE

DECLARAÇÃO.....	ii
AGRADECIMENTOS.....	vii
RESUMO.....	ix
ABSTRACT.....	xi
ÍNDICE.....	xiii

CAPÍTULO I – REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE A ATIVIDADE PROFISSIONAL.....15

1 – Notas de entrada sobre “ser professor” e “ser treinador”	15
1.1 – Ser Professor.....	15
1.2 – Ser treinador.....	16
1.3 – Ser professor (educador) hoje.....	17
2 – A minha narrativa pessoal e profissional.....	18
2.1 – Da formação à intervenção.....	18
2.1.1 – A importância da formação contínua.....	23
2.2 – O caso específico da práxis científico / pedagógica na escola.....	24

CAPÍTULO II – A PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E A RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....27

CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E INVESTIGATIVO.....29

1 – Introdução.....	29
2 – Enquadramento teórico.....	30
2.1 – O sentido da tática.....	30
2.1.1 – O pensamento tático e a tomada de decisão.....	31
2.1.2 – A tomada de decisão no contexto desportivo.....	32
2.1.3 – A tomada de decisão no futebol e a capacidade/qualidade de decisão do jogador “normal”.....	34
2.1.4 – A tomada de decisão no futebol e a capacidade/qualidade de decisão do jogador “perito”.....	35
3 – A memória.....	36
4 – A importância da reflexão e o cuidado no processo pedagógico.....	37
5 – O processo de ensino - aprendizagem no futebol. As características dos jogos desportivos coletivos.....	39
5.1 – A importância de se adotar um processo de ensino – aprendizagem no futebol.....	40
6 – Organização, planificação e metodologia.....	41
6.1 – Pertinência do estudo.....	41
6.2 – Problema do estudo.....	41
6.3 – Objetivos do estudo.....	41
6.4 – A amostra.....	42

6.5 – Instrumentos de recolha de dados.....	43
6.6 – Procedimentos.....	43
7 – Apresentação e interpretação dos resultados dos Questionários.....	43
8 – Apresentação e interpretação dos resultados das práticas.....	50
9 – Conclusões.....	55
10 – Recomendações.....	56
11 – Considerações finais.....	56
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	63
• Pedido de autorização aos Diretores dos Agrupamentos.....	65
• Pedido de autorização aos Encarregados de Educação.....	66
• Questionário.....	67
• Registo Estruturado de Avaliação (R.E.A.).....	72
• Objetivos da plataforma de exercícios.....	73
• Componentes críticas.....	73
• A “lógica” do jogo de futebol.....	75
• O reconhecimento do futebol como um jogo tático.....	76
• Fundamentação dos modelos dos modelos dos exercícios / plataforma de exercícios e objetivos.....	80
• Os modelos da plataforma de exercícios.....	81
• Legendas – simbologia 1 (princípios de jogo e nas ações táticas).....	100
• Legendas – simbologia 2 (exercícios de progressão)	100
• Legendas – simbologia 3 (plataforma de exercícios)	100
• Índice de figuras.....	101
• Índice de gráficos relativos aos Questionários.....	101
• Índice de gráficos relativos aos Registos Estruturados de Avaliação.....	101
• Índice de quadros.....	101

CAPÍTULO I

REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE A ATIVIDADE PROFISSIONAL

“Para ser grande, sê inteiro

Nada teu exagera ou exclui.

Sê todo em cada coisa.

Põe quanto és no mínimo que fazes.

Assim em cada lago a Lua toda brilha,

Porque alta vive”

Fernando Pessoa

1 - Notas de entrada sobre o “ser professor” e “ser treinador”

1.1 - Ser Professor

“Somos professores, pela palavra, pelo exemplo e pelo afeto”

Camilo Cunha

Quando mergulhamos na literatura e na experiência empírica, constatamos que ser professor é resultado de um complexo sistema formativo que encontra na formação - antecipatória, inicial, continua e especializada - os seus caminhos (Camilo Cunha, 2015). Ora este caminho não se constitui como um percurso, pois para além de fundamentos teóricos e práticos também se pede uma necessária vivência e experiência do professor pela *autoformação e inovação/criação pedagógica, científica e investigativa*. Deste facto resulta um “esforço” pessoal e coletivo no sentido de acompanhar de perto as transformações que se processam no mundo. O sentido *autoformação e inovação/criação* permitem ao professor exteriorizar a sua criatividade, a diversidade da sua experiência e a sua capacidade de intervenção escolar e sociocultural, de uma forma pedagogicamente relevante. A ideia de provocar mudanças positivas e consistentes, no âmbito das suas áreas de

intervenção - aluno, professor, escola, família e meio - são os desideratos da sua ação.

Neste sentido, o professor tem a responsabilidade de rever e atualizar as inovações científico - pedagógicas, de formular novas ideias e concepções a partir da sua capacidade reflexiva e investigativa por forma a ser promotor de mudança, evolução e felicidade. É na capacidade e na responsabilidade de interferir no crescimento cognitivo, socioafetivo e psicomotor dos alunos, através de uma correta orientação que se situa a base estrutural da ação pedagógica. A partir daqui a ideia de fazer germinar nos seus alunos, essa semente de transformação, em formas positivas quer do ponto de vista individual e coletivo – apresenta-se como máxima de ser professor. *Foi este sentido que tivemos sempre presente, ao longo da nossa atividade como professor.*

1.2 - Ser treinador

“A formação de um jogador é uma história interminável”

Louis van Gaal,

Ser treinador é também uma forma de ser professor, agora numa dimensão mais ampla chamando o quadro competitivo – *a competição como formação*. Neste sentido o treinador tal como o professor necessita de uma contínua formação – pedagógica, científica e investigativa. O pensamento, o conhecimento, a forma de estar e de atuar, as relações pessoais e tantas outras, não podem ser, no treinador, imutáveis e cristalizadas. Exige-se, em cada momento, ao treinador, que reflita acerca do aperfeiçoamento da sua pessoa, do seu “eu”.

Assim, ser treinador de futebol não é tarefa fácil, exige toda uma panóplia de conhecimentos e de saberes: saber atuar, saber comunicar, saber pedagogia, saber transmitir conhecimentos de e sobre futebol e da própria vida, de uma forma sustentada. Ser treinador de futebol é ter os jogadores do “nosso lado” facto que só acontece se eles, para além de confiarem no seu treinador, a nível profissional, pessoal e social, confiarem, acreditarem e sentirem o treinador do “seu lado”, estabelecendo uma relação recíproca de admiração e respeito. É imperativo existir uma profunda e consistente relação confiança, lealdade e companheirismo – uma amizade!

Um treinador deve tomar as suas próprias opções, seguir as suas ideias e intuições, mesmo correndo o risco de se enganar. A competência, a capacidade e as

experiências técnica e científica do treinador, conjuntamente com as suas competências sociais, constituem a mistura mágica para o espírito e coesão de uma equipa. O futebol de uma equipa é a consagração da sua atitude, e a atitude, bem como o pensamento lúcido, é o retrato da saúde mental (psicológica e psíquica) de uma equipa, é o retrato da disponibilidade total de uma equipa, que só acontece com uma fortíssima coesão, *um espírito de família*.

Ser treinador é viver também naquela dialética que caracteriza o desporto – *vitória versus derrota*. E aqui, devemos ter em atenção que, nem sempre, o fracasso é sinónimo de derrota, do mesmo modo que, nem sempre, o êxito é sinónimo de vitória, porque o desejo de vencer nasce connosco, a vontade de vencer é uma questão de treino e a maneira de vencer é uma questão de honra. *Foram também estes sentidos que tivemos sempre presente, ao longo da nossa atividade como treinadores*.

1.3 - Ser professor (educador) hoje

É opinião generalizada que as sociedades atuais são espaços complexos, multiculturais, diversos, dominados por um materialismo exacerbado, com esquecimento de valores humanizantes, como a solidariedade, a dignidade, a inclusão, a cidadania... Ora, não se tratando de uma irreversibilidade (*um destino*) é preciso fazer algo no sentido de reverter tal situação. E é aqui que entra o que deve ser uma das grandes funções/missões da Escola.

Num contexto escolar, é imperioso que, aos alunos, sejam incutidos princípios éticos que lhes permitam o exercício pleno da solidariedade, procurando, simultaneamente, induzi-los a terem ideias próprias, juízo crítico, de forma a que não aceitem tudo o que lhes possa ser apresentado “como bom”. Ora, julgamos que não é o que acontece na escola atual. A Escola tornou-se desagregadora, elitista, exclusiva, precisamente ao invés do que entendemos que deveria ser. Em vez de se fornecerem as bases para que venhamos a usufruir de uma sociedade melhor, transformando-a a partir do contexto escolar, parece que as coisas aparecem ao contrário. Ou seja, transportam-se para esse contexto os vícios sociais exteriores a ele: o egoísmo, a sobranceria, a desigualdade social, competição extrema, poder...

Neste momento, entendemos que, ao mesmo tempo que a Escola se vai massificando, vai perdendo um dos aspetos que mais relevância deveria ter – a sua função formativa. É dela (a par da família) que poderão brotar adolescentes mais

informados, técnica e cientificamente (o paradigma dominante) mas com uma formação pessoal e humana solidificada. Valores como a dignidade, o respeito pelos outros, os valores éticos e de cidadania vão perdendo, inexoravelmente, através de uma disputa mesquinha e desagregadora que procura o êxito a qualquer preço.

Confessamos, por isso, o nosso ceticismo em relação à sociedade do futuro. Contudo como educadores (professores e treinadores) há também em nós a chama da esperança. A esperança numa ética individual e universal – que tem na solidariedade, na dignidade, na inclusão na cidadania ...campos férteis.

Talvez, e ao contrário do que possa pensar-se, só viremos a ter uma sociedade melhor, mais aberta, mais limpa, mais fraterna, mais solidária e inclusiva se, no contexto escolar, formos capazes de incutir nos “homens de amanhã”, todos esses valores. De contrário, tudo poderá estar hipotecado. Tenhamos esperança e façamos por evitar isso. Uma tarefa de todos – *uma tarefa também nossa!*

2- A minha narrativa pessoal e profissional

O meu perfil profissional está assente em algumas dimensões essenciais – *formativos e interventivos*: científica e pedagógica; participação na escola e a relação com a comunidade; e formação contínua e desenvolvimento profissional.

2.1- Da formação à intervenção

No campo formativo percorri estas etapas:

Licenciatura em Ensino (1993) - Curso Superior de Professores do Ensino Básico, Variante de Educação Física, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, concluído em 30 de junho de 1993, com a classificação final de 13 valores, ao qual foi conferido o grau de Licenciatura em Ensino de Educação Física, nos termos nº 2 de portaria nº 374/90 de 14 de maio.

Curso de Treinadores de Futebol (Níveis I e II) realizado em 2001 e 2005, promovido pela Associação de Futebol de Viana do Castelo e supervisionado pela Federação Portuguesa de Futebol, com a classificação de BOM.

Curso de Treinadores de Futebol (Nível III, UEFA ADVANCED) realizado em 2007, promovido pela Federação Portuguesa de Futebol e supervisionado pela UEFA, habilitando-me para exercer o cargo de primeiro adjunto em qualquer clube

do mundo e em qualquer competição (União das Federações Europeias de Futebol), avaliado com a menção de BOM.

Certificado Internacional da CMAS (Confederação Mundial das Atividades Subaquáticas) em 2000, que confere habilitação para mergulhar com escafandro em qualquer oceano, rio e lago do mundo.

A vontade intrínseca ao meu ser em me tornar um agente ativo na vertente da educação foi-se revelando desde muito cedo.

Com apenas 20 anos tive a oportunidade de dar os primeiros passos enquanto professor. Esta oportunidade veio reforçar e cimentar a opção que havia tomado, ao licenciar-me em professor com a vertente de Educação Física. No entanto, a necessidade de desenvolver permanentemente uma pedagogia dinâmica, bem como os meus conhecimentos culturais e científicos, fez com que, ao longo do meu percurso enquanto professor, eu me tenha vindo a tornar um agente da educação bastante ativo e dinâmico.

Ao longo do meu percurso, participei em inúmeras ações de formação, quer promovidas pelos Centros de Formação, quer pelas próprias escolas onde me encontrava, e desenvolvi projetos que me enriqueceram como professor e como pessoa. Sinto, no entanto, que ainda me falta no currículo, não no académico mas no pessoal, estender e aplicar os meus conhecimentos ao nível do 3º Ciclo e Secundário – daí o meu interesse neste Mestrado.

Esta vontade intrínseca não ficava pela vertente educação (escola), mas estendia-se à vontade de sair para o social – o clube e o treino.

Na qualidade de Seleccionador, Coordenador e/ou Treinador, a minha pretensão não é a de, meramente, ocupar os tempos livres, mas a de formar e enriquecer física e socialmente a criança / aluno / jogador, com actividades preparadas e realizadas num ambiente agradável, divertido e favorável à aprendizagem e ao crescimento saudável e harmonioso.

O trabalho que levo a cabo no futebol de formação tem como objetivos: desenvolver toda a estrutura do departamento de futebol de formação; potenciar a formação de jogadores e valorizar os jogadores da formação.

O Gabinete Técnico de Futebol, do qual sou atualmente responsável, operacionaliza e enquadra a acção de todo o Departamento de Futebol de

Formação, coordena o plano de treino, procede à avaliação, coordena o decorrer do treino em todos os escalões, coordena estagiários, resume treinos e acompanha a saída de atletas.

Como responsável pelo *Scouting* da Sporting, SAD, com ligação direta ao Senhor Aurélio Pereira, tive a oportunidade de observar inúmeros jovens jogadores, ao longo de quase uma década, tendo aconselhado ao Sporting somente dois jogadores: Adrien Silva (atualmente um dos capitães da equipa profissional A do Sporting Clube de Portugal) e Tó-Zé (atualmente ligado ao Futebol Clube do Porto e ao Vitória de Guimarães). Estas escolhas decorreram do facto de que “um Talento é alguém que nasce com um nível superior de Qualidades Técnicas, Físicas e Psicológicas para a prática do Futebol...”.

Neste contexto apresentamos um quadro síntese das minhas atividades formativas e interventivas quer na escola quer no clube.

PERCURSO PESSOAL VIA ENSINO

Delegado de Grupo 260 - 620 / Diretor de Turma / Prof. de Ed. Física / Prof. Responsável de Grupos – Equipas do D.E.

ESCOLAS	ANOS	FUNÇÕES	AVALIAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Profissionalização / Estágio	2001 / 2002	Professor estagiário no 2º Ciclo. Secretário.	15 Valores	Estatuto de trabalhador estudante.
Ensino Público	1988 / 1989 1989 / 1990 2013 / 2016	Docente no 2º ciclo. Diretor de turma Secretário. Professor responsável pelo Desporto Escolar/Equipas – Futebol de 5. Sala de estudo. Biblioteca. Gabinete de intervenção pedagógica. Professor instrutor. Professor de apoio no 1º Ciclo. Responsável pela introdução do TAG RUGBY nas Escolas do Agrupamento em parceria com a Federação Portuguesa de Rugby. Sub Coordenador. Professor Titular do 3.º / 4.º anos.	Muito Bom 8,9 8,7	Títulos de Campeão e Vice-Campeão Distrital de Desporto Escolar.
Ensino Privado e Cooperativo	1990 a 2013	Professor dos 2º e 3º ciclos e Secundário. Diretor de Turma. Secretário. Delegado de Grupo 260/620 (4 anos). Responsável pelo grupo/equipa/clubes em várias modalidades: Atletismo – Corta Mato; Futsal Masculino e Feminino; Ténis de Mesa; Badminton; Danças Tradicionais – Folclore; Ginástica Gímica- Minitrampolim, Duplo Minitrampolim; Ginástica de Grupo; Ginástica Acrobática (Pares e Trios Masculinos, Femininos e Mistos) ...	Bom	Títulos: Campeão Distrital; Campeão Regional; Apuramento para os Nacionais de Desporto Escolar em diversas modalidades. Em 2005 e 2010 foi-me atribuído o Troféu de Reconhecimento e Bons Serviços, pelos 15 e 20 anos de serviço respectivamente.
Infantários, pré primário e Centro Social, Cultural e Recreativo	1991/1992 1994 a 2000	Professor		
Tempo de serviço em 31/08/2016: 1770 dias antes da profissionalização e 8246 dias após a profissionalização.				

Quadro 1 – Percurso pessoal via ensino

PERCURSO PESSOAL DESPORTIVO

JOGADOR /ESTAGIÁRIO/TREINADOR/COLABORADOR/SELECIONADOR/COORDENADOR

INSTITUIÇÃO	ÉPOCA	FUNÇÕES / CARGOS	OBSERVAÇÕES/TÍTULOS
Federação Portuguesa de Futebol Associações de Futebol	2001 a 2009	Gabinete Técnico. Treinador. Responsável Técnico das Seleções Distritais Sub 13, Sub 14, Sub 15, Sub 16, Sub 17, Sub 18 e Sub 20. Colaborador (Representante da Associação de Futebol) na Equipa Técnica da Seleção Nacional SUB 21 (29 e 30 de março).	Campeão Ibérico – Vencedor do 1º Torneio Internacional Eixo Atlântico de SUB 15 (2004-2005). Vencedor do Torneio Internacional SUB 15 realizado no Complexo Desportivo de Melgaço (2004-2005). 3º Lugar no Torneio Inter Associações “Lopes da Silva” em SUB 15 com 23 Associações Distritais (2002-2003). Apuramento para a Fase Final em SUB 18 (2003-2004). Vencedor do Torneio SUB 15 (2001-2002). Campeão Nacional em SUB 18 (2006-2007). Campeão Nacional em SUB 20 (2007-2008). Apuramento para o Inter Regiões – Campeonato da Europa de Amadores (2008-2009). 5º Lugar no Torneio Inter Associações “Lopes da Silva” em SUB 14, com 23 Associações Distritais (2006/2007). Jogo realizado entre as Seleções Nacionais SUB 21 de Portugal e Itália, no complexo Desportivo de Melgaço, em 30 de março de 2004.
Clubes	1980 a 1986	Jogador Federado de Futebol no escalão de júnior. Jogador Federado de Basquetebol como iniciado e juvenil	Futebol – 1.º lugar no grupo A. Basquetebol – Campeão Distrital de Juvenis.
Clubes	1997 a 2000 2010 a 2012	Elemento do Gabinete Técnico da equipa principal como Preparador Físico e Treinador Adjunto. Colaborador do Treinador Principal. Scouting - Análise técnica tática das equipas adversárias. Scouting – Observação de jogadores.	3º Lugar no Campeonato da Divisão de Honra. 1º Lugar do Grupo A no Campeonato da Divisão de Honra. Colaborei com a Equipa Técnica da Seleção Distrital do Grupo A (1998-1999). Antiga Liga Orangina, atual Segunda Liga.
Clubes	2000 / 2001 2001 a 2010 2011 a 2016	Estagiário na Equipa B. Colaborador no Scouting Departamento de Prospeção e Recrutamento. Pontualmente relatórios das equipas adversárias. Estagiário na Equipa B. Coordenador da Escola de Futebol Esposende – Barcelos. Responsável pelas equipas Sub 6, Sub 8, Sub 9, Sub 11, Sub 13, SUB 15 e Sub 17. Colaborador no Scouting Observação de jogadores	Diversos estágios na Academia. Carta de agradecimento e louvor. Vencedor de vários Torneios Nacionais Inter Escolas. Formador em duas ações de formação realizadas pela área de Formação do Clube, em 2011 e 2013, com o objetivo de operacionalizar e enquadrar a ação de todo o Departamento de Futebol de Formação, coordenar o plano de treino, proceder à avaliação, coordenar o decorrer do treino em todos os escalões, coordenar estagiários, resumir treinos e acompanhar a saída de atletas.

Quadro 2 – Percurso pessoal desportivo

2.1.1 - A importância da formação contínua

Considero a formação contínua extremamente importante para o desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que permite atualizar conhecimentos, adquirir novas ferramentas e adequar recursos de estratégias de intervenção. Procurei sempre manter-me atualizado ao nível dos conhecimentos científicos, pedagógicos e outros, assim como, beneficiar de espaços de troca e partilha de conhecimentos entre, atitude que considero essencial no desenvolvimento das minhas funções enquanto docente e profissional de desporto.

Segue-se um breve resumo do percurso formativo atrás referido: Workshop “Ginásticas de Academia, Nutrição e Patologias da Coluna Vertebral” (1992); “Patinagem e Desportos de Raquetes na Escola” (1991); “Patins em linha, Skate na Escola.” (1991); Seminário de Futebol – “O treino de Futebol, uma concepção para a formação” / “A qualidade do movimento” / “O ensino do Futebol de sete, vantagens na formação sobre o futebol de 11” / “Uma visão integrada do Treino Desportivo” / “Como ganhar usando a cabeça” / “No treino de Futebol de rendimento superior, a recuperação é muitíssimo mais que recuperar” / “A importância da formação” (2003); CAIP “Jornadas de Atualização e Inovação Pedagógica”; AEEP/Federação de Ginástica de Portugal - I, II e III Ginástica na Escola.” (2010, 2011, 2012); U.T.A.D. – Gabinete de Futebol - I Jornadas Técnicas de Futebol. – A Universidade assumindo o Desporto” / “O Modelo de Jogo das Seleções Nacionais de Futebol Júnior” / O Treinador Formador” (2002); “O Xadrez na Escola” (2010/2011); Federação Portuguesa de Rugby – “TAG RUGBY na Escola.” (2013); Colóquio sobre o Futebol Português. – “ Qual o peso da memória e do Scouting?” / “As novas contas do Futebol Português” / Instafoot: o jogo de rede” / “Jornalismo: isenção ou negócio?” (2013); SIPE – “Let’s Speak English” – 2 Créditos – Classificação de Excelente: 9,7 (2014). Neste ano letivo 2014/2015 frequentei as seguintes Ações de Formação Creditadas: Gestão e Resolução de Conflitos – 1 Créditos; Bonecas de EVA – 0,2 Créditos; e Supervisão Pedagógica – 1 Créditos. As classificações em todas estas ações foram de 10 valores (Excelente). Frequentei também a ação de formação de curta duração “Perturbação do Espectro do Autismo”, ACD-AEB-02/2014-2015.

2.2 - O caso específico da práxis científico/pedagógica na escola

Procurei, na minha prática letiva, contribuir para a prossecução dos objetivos e metas, previamente definidos pelas escolas. Colaborei na elaboração dos PTT (Plano de Trabalho da Turma) das turmas que lecionei; potencieei o desenvolvimento de estratégias e metodologias que implicassem os alunos na sua própria aprendizagem, através da realização de atividades motivadoras que fossem ao encontro das suas vivências/experiências, diversidade cultural, interesses e expectativas; cumpri e fiz cumprir o Regulamento Interno da Escola; participei, sempre que possível, em atividades abertas à comunidade, promovidas pelo grupo disciplinar e/ou departamento em que estava integrado e pela escola; apoiei, de forma mais individualizada, os alunos que apresentavam mais dificuldades; defini metodologias e estratégias diversificadas que conduziram ao sucesso escolar dos alunos e incentivei-os a participar/colaborar em atividades curriculares e extracurriculares, nomeadamente, os grupos/equipas de Desporto Escolar; valorizei atitudes e comportamentos dignos de referência; discuti sempre com os alunos os resultados obtidos em cada momento de avaliação, informando-os dos erros cometidos e tentando perceber a razão dos resultados menos bons.

Tem sido uma preocupação constante, da minha parte, lecionar os conteúdos de uma forma organizada e cientificamente irrepreensível, procurando estabelecer uma dinâmica de aulas motivadora e descontraída, para que o conhecimento seja adquirido e consolidado de uma forma natural e cativante, recorrendo a todos os meios disponíveis, quer em termos de espaço, quer de equipamento ou material.

Colaborei intensamente na elaboração das planificações anuais e trimestrais, bem como na planificação da componente letiva (unidades didáticas e unidades de ensino ou aulas). O mesmo se pode afirmar relativamente ao processo de avaliação dos alunos, que decorreu dentro das formalidades definidas pelas respetivas escolas. Em cada modalidade lecionada foram sempre cumpridas as fases de avaliação diagnóstica e sumativa. Estes pressupostos são fundamentais para se obter um melhor conhecimento da realidade da turma e das especificidades de cada aluno nela inserida, de modo a que a transmissão dos conteúdos possa ser ajustada às suas características.

Servem também para que, ao longo do processo de ensino aprendizagem, se possam reajustar estratégias e assuntos, dependendo da forma mais ou menos célere com que os mesmos são assimilados.

Tenho procurado manter uma relação de respeito e amizade com toda a comunidade educativa, aspetos que considero basilares para o sucesso do nosso trabalho.

Mediante o trabalho dos alunos ao longo do ano, procurei reajustar e reforçar conteúdos, tendo em conta o maior/menor grau de complexidade dos mesmos, assim como a facilidade/dificuldade na sua aquisição.

Atendendo aos critérios propostos pelo grupo disciplinar e aprovados em Conselho Pedagógico, participei na elaboração das informações de exame das Provas de Equivalência à Frequência e respetivos Critérios de Correção, tendo mostrado disponibilidade para colaborar sempre que solicitado.

Durante as aulas de Educação para a Cidadania e Formação Cívica e ainda no âmbito do trabalho levado a cabo na função de Direção de Turma, procurei desenvolver nos alunos uma consciência ética e cívica, tentando formá-los para serem cidadãos conscientes e responsáveis, mantendo um diálogo aberto e cooperante com a turma; organizei atividades/assembleias de turma, nas quais os alunos puderam exprimir as suas opiniões e discutir questões importantes referentes aos currículos. Também tive a preocupação de ter sempre os alunos motivados e focalizados nas matérias abordadas, através de apresentações em *PowerPoint*, exibição de imagens, preenchimento de fichas de trabalho (individualmente e em grupo), realização de relatórios e visionamento de filmes.

CAPÍTULO II

A PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

“É na comunidade onde manifestamos os direitos cívicos e éticos pela participação”

Alan Tourenne

Relativamente a este campo/capítulo, penso que contribuí, em sede de departamento/grupo, para a melhoria do funcionamento escolar, participando em todas as reuniões de Departamento Curricular, Grupo Disciplinar, Conselhos de Turma, ordinários e extraordinários, procurando sempre colaborar na discussão e resolução das questões em debate. Lavrei atas com rigor e ponderação, relatando com exatidão todos os assuntos importantes abordados nas reuniões em causa. Ainda nesta dimensão, e sempre que me foi solicitado, envolvi-me na elaboração, análise e avaliação de documentos institucionais e orientadores da vida da escola, tentando apresentar, sempre que tal se revelou necessário, sugestões contributivas para a melhoria da qualidade do ensino, trabalhando com os diferentes órgãos e estruturas educativas. Colaborei ainda com o órgão de Administração e Gestão na resolução de situações de conflitos/indisciplina, na qualidade de Instrutor e de Diretor de Turma.

Mantive uma relação de proximidade com toda a comunidade educativa, cooperando no cumprimento de regras, dentro e fora do espaço de aula, insistindo na valorização e reforço positivo das atividades desenvolvidas pelos alunos. Estabeleci uma boa relação pedagógica com os alunos e uma relação de cooperação com os meus pares, partilhando documentos, ideias e estratégias. Com os alunos, procurei sempre manter um clima de disciplina, confiança, sentido de responsabilidade, respeito mútuo, companheirismo e entreajuda, na realização de tarefas propostas, dentro e fora do espaço de aula, fomentando sempre o trabalho de equipa.

Tenho procurado participar, colaborar e cooperar de forma integral e genuína, reunindo esforços para que as tarefas sejam concluídas com sucesso. Do mesmo modo, tenho fomentado um clima favorável à troca de saberes entre pares e valorizado uma boa comunicação no seio do grupo de trabalho.

No que se refere à relação com a comunidade, sinto-me à vontade para interagir com todos, sem constrangimentos ou tabus. O mesmo acontece relativamente aos restantes intervenientes na ação educativa, nomeadamente, alunos, pares, auxiliares da ação educativa, parceiros, encarregados de educação e outros.

No que se refere ao PAA (Plano Anual de Atividades), colaborei com a maior preponderância nas atividades dinamizadas pela escola e pelo grupo de Educação Física.

Sempre que solicitado, acompanhei as minhas turmas e outras em ações extra disciplinares, que se mostraram pertinentes para a formação global dos alunos. Da mesma maneira, também procedi à divulgação de todas as atividades, dinamizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física, incluindo a sensibilização para a participação dos alunos nos grupos/equipas do Desporto Escolar.

Também organizei dois Batismos de Mergulho, um na piscina da Quinta Pedagógica D'Alvarenga e outro nas Piscinas Municipais de Barcelos, em articulação com a Escola de Mergulho desta cidade, para os colegas do Colégio Didálvi e para os colegas do Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano. Na área do socorrismo, organizei uma ação de formação, em articulação com os elementos do INEM dos Bombeiros Voluntários de Barcelos, para toda a comunidade educativa do Colégio Didálvi.

Este ano letivo, em parceria com a Federação Portuguesa de Rugby, organizei uma ação de formação para os professores do 1º Ciclo e de Educação Física do Agrupamento para iniciação tanto nas AEC's como no Desporto Escolar desta "riquíssima" modalidade.

CAPÍTULO III

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E INVESTIGATIVO

“Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar - A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico.

1 - Introdução

“O ensino do futebol é ensinar a decidir (criando o jogo). Jogar futebol, é um ato de criação ”.

Camilo Cunha

O pensamento tático a par das outras dimensões (técnica, física, social...) é um dos aspetos mais importantes no ensino do futebol. É a tática que vai dizer o jogo. Neste contexto a investigação tinha como sentido conhecer essa dimensão. Dimensão que tem duas grandes estruturas: uma estrutura assente numa compreensão racional; e outra estrutura assente na manifestação criativa e intuitiva que lhes é inata – crianças e jovens.

Dessa combinação (dialética), trata-se de fazer entender aos nossos alunos coisas tão simples como: que um jogador quando tem a bola nos pés pode realizar quatro coisas hierarquicamente organizadas quando o critério é a eficácia (remate, passe, condução e driblar/fintar; por outras palavras, só se utiliza o 1x1 quando não se pode realizar o remate, o passe ou a condução); que têm obrigatoriamente de jogar sem bola no ataque e na defesa; que existem zonas do campo que é proibido arriscar, inventar e “cometer erros”, e outras que é primordial a assunção desse risco; que o jogo da equipa não resulta do somatório das capacidades e qualidades de cada jogador, mas sim da coordenação de pensamento entre eles, isto é, quando um jogador tem a posse os colegas sabem o que ele está a pensar fazer e quando não estão em posse todos sabem o que fazer; que têm de executar rápida e objetivamente e que têm de ser solidários, cooperantes, responsáveis e com grande sentido de equipa (espírito).

Globalmente foi fazer entender aos alunos que o futebol é um jogo maravilhoso / fantástico quando jogado. Mas este jogar deve ser pensado e refletido, mas também intuitivo e espontâneo – dentro de uma estrutura coletiva e organizada.

Constatamos que os nossos alunos gostam mais de atacar do que defender; não gostam de um futebol muito estruturado e pensado; fazem um futebol intuitivo,

habilidoso, com muita magia; são por vezes imprevisíveis quando em posse; valorizam a recriação pessoal do que a organização coletiva. Esse é um lado profundamente rico. Contudo existe o outro lado. O lado da consciencialização, da estrutura, da “racionalização” que vai concretizar o sentido objetivo (finalização, atitude permanente de competitividade...).

Assim, pretendeu-se conseguir que continuem a gostar mais de atacar, mas também saberão defender; admitam a possibilidade de um jogo mais estruturado taticamente; a intuição e a criatividade estejam presentes, embora, obedeçam a critérios de eficácia e disciplina / responsabilidade; o destaque individual só aconteça na dependência da capacidade coletiva e os alunos são mais competitivos, ainda que não temam ninguém, respeitem os adversários.

Foi tendo em atenção à necessidade de rigor - serem rigorosos, disciplinados e responsáveis consigo e com a equipa, associado ao sentido da criatividade individual e coletiva, que o jogo futebol pode dar frutos. Sendo desta combinação que a pensamento e ação tática pode desenvolve-se. Para tal, optamos, pelo caminho da *reflexão e do cuidado* pedagógico, como alicerces desta investigação. *Aliás, foi este facto que sustentou o título da nossa investigação (relatório).*

2 - Enquadramento teórico

2.1 - O sentido da tática

A dimensão tática, diz respeito á organização de uma equipa. São vários os autores que têm feito uma reflexão a esta dimensão (Frade, 1998,2005,2006; Guilherme Oliveira, 1991; Valdano, 2001; Cruyff, 2002). Em todos eles parece unanime que a dimensão tática deve assumir a preocupação dominante no ensino do jogo, onde a capacidade de observação, análise e interpretação das situações de jogo e acima de tudo a capacidade de decisão / tomada de decisão, devem orientar os pressupostos fundamentais da aprendizagem do jogo. Mais que ensinar a executar, importa ensinar a observar (ler) o jogo e ensinar a decidir.

A competência base de todo este processo de aprendizagem está centrada na capacidade de decisão que é necessário promover nos nossos alunos / jogadores. Estes, devem decidir em função de um conjunto de regras da organização estrutural e funcional do jogo.

A ideia do jogo é constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios (Puzzle) de jogo que integram e configuram o denominado Modelo (Conceção) de Jogo. Os alunos / jogadores devem perceber, interpretar e concretizar em jogo as ideias decorrentes desse Modelo (Conceção). A congruência entre percepção, interpretação e a respetiva manifestação dessa ideia, é um dos aspetos mais relevantes da expressão da qualidade de jogo de uma equipa.

2.1.1 - O pensamento tático e a tomada de decisão

Quando se aborda o sentido da tática, rapidamente vem ao de cima duas variáveis (funções) estruturantes: *o pensamento tático e a tomada de decisão*. Neste sentido, Pruden & Col. (1987), cit. por Araújo & Serpa (1999), referem que a tomada de decisão desempenha um papel crucial na execução das ações táticas do jogo, uma vez que a realização de movimentos conscientes é precedida por uma decisão.

A tomada de decisão é um processo humano complexo, assente em três fatores fundamentais: o indivíduo, a situação e a decisão propriamente dita (Alves & Araújo, 1996). No período que medeia a receção da informação pelos sentidos e a implementação de uma resposta motora, o mecanismo cognitivo-percetual organiza e analisa a informação com o objetivo de tomar a decisão de forma a resolver uma situação (Araújo e Serpa, 1999).

De acordo com Mccrimman e Taylor (1975) cit. por Alves & Araújo (1996) definem a tomada de decisão como o processo do pensamento e da ação que culmina num comportamento de escolha. Por sua vez Maturana (1979) cit. por Alves & Araújo (1996) define-a como sendo uma escolha entre muitos atos possíveis.

O ser humano recebe uma série de estímulos do meio envolvente. A partir daí, o indivíduo tem de selecionar a informação pertinente, processá-la e dar resposta adequada à situação, na maior parte das vezes, fá-lo num espaço de tempo limitado (Alves & Araújo, 1996).

Neste contexto, Williams (1991), vai referir que a tomada de decisão é uma vertente significativa da liderança, que se subdivide em duas perspetivas: como um processo cognitivo e como um processo social. A ênfase da tomada de decisões como um processo cognitivo passa pela racionalidade da decisão. Isto é, avaliam-se as alternativas disponíveis e seleciona-se, dentro destas, a que melhor atinja o objetivo pretendido. Uma decisão, ao ser tomada, passa por diferentes estádios: reconhecimento, formulação, geração de alternativas, procura de informação,

julgamento ou escolha, ação e feedback. Carrol & Johnson (1990); Pitz & Sachs (1984) cit. por Alves e Araújo (1996) identificam vários mecanismos cognitivos básicos envolvidos na tomada de decisão, designadamente, aqueles que surgem quando aparece um problema, quando outras informações são recuperadas na memória e quando é criada uma organização significativa desta informação. As várias fontes de informação são avaliadas e integradas e a decisão é tomada. O estado dos processos cognitivos, relacionado com a tomada de decisão do aluno / jogador / atleta, refere-se a fatores como a sensação, a percepção, a memória, a atenção/concentração, o rendimento intelectual, o estilo cognitivo, ou a resolução de problemas.

Por outro lado, as ações devem ser concebidas como uma relação entre o indivíduo e o seu contexto em direção a um objetivo (Araújo & Serpa, 1999a,b; Alves & Araújo, 1996) Assim, a tomada de decisões como processo social refere-se ao contexto desportivo, aos componentes da equipa, ao particular na tomada de decisões e aos diversos graus de influência que os membros da equipa têm sobre tais decisões. Deste modo, o processo social da tomada de decisões pode variar desde uma decisão estritamente autocrática, tomada pelo treinador, a distintos graus participativos por parte dos membros da equipa. Estas variantes, segundo Chelladurai & Haggerty (1978), cit. por Williams (1991) denominam-se estilos de decisão do treinador.

2.1.2 - A tomada de decisão no contexto desportivo

Como temos vindo a referir a tomada de decisão, é um dos aspetos funcionais e distintivo da prática desportiva. Neste contexto Newwell & Barclay (1982), cit. por Alves & Araújo (1996), vão referir que o desporto, pelas suas características e como atividade tipicamente humana, é uma área de intensa e criativa atividade intelectual. É necessário conhecimento para que se atue, atuações essas que elevam o conhecimento dos sujeitos, numa evidente estruturação recíproca. Este conhecimento foi denominado por conhecimento sobre as ações.

À medida que os praticantes aprendem um desporto, adquirem todo um conjunto de conhecimentos sobre as ações desse desporto, as quais favoreceram a tomada de decisão nas diferentes situações desportivas (Moura, et.al (s/d); Perez, 1992; cit. por Alves & Araújo, 1996).

De realçar que os processos cognitivos são operados inconscientemente pelos atletas, ligados à sua personalidade, implicando o chamado estilo de decisão. Este é definido como sendo o método de processar informação e de tomar decisões, hábitos adquiridos através da experiência de vida do aluno/jogador/atleta (Gordon, 1998, Bar-Eli, 1992, cit. por Alves & Araújo, 1996)

Neste envolvimento, Lacombe & Col. (1996), cit. por Alves & Araújo (1996), referem que as tarefas desportivas podem ser caracterizadas como sendo dinâmicas, complexas e, no devido enquadramento, como envolvendo riscos. As consequências de cada decisão do aluno/jogador/atleta vão influenciar outras decisões.

Outra característica do desporto é a tomada de decisão sob pressão temporal. Esta pressão acontece pela avaliação do tempo requerido para uma ação por parte do aluno/jogador/atleta, bem como do tempo necessário para produzir uma resposta com significado (Alves & Araújo, 1996).

As ações desportivas não são sempre organizadas sequencial e hierarquicamente, mas acontece, frequentemente, muitas ações terem de ser executadas simultaneamente, com uma alta frequência e com diferentes níveis de intensidade (Widmair, 1986; cit. por Alves & Araújo, 1996). Deste modo, existem no aluno / jogador / atleta comportamentos preparatórios que lhe permitem responder mais rapidamente às solicitações a que é sujeito. Isto acontece devido a uma focalização da atenção sobre os estímulos mais prováveis e a uma preparação motora diferente em função da previsibilidade da resposta. Na opinião de Widmaier (1986), cit. por Alves & Araújo (1996), a antecipação mental das próprias ações e das ações do oponente podem ser a base da decisão. Além disso, durante a fase de antecipação são tomadas decisões preliminares, através do cálculo das probabilidades, o qual é influenciado pela experiência do aluno / jogador / atleta.

Ao nível da tomada de decisão no desporto, a investigação distingue entre jogadores de diferentes níveis de perícia. Os investigadores assumem, deste modo, a existência de estruturas de conhecimento específicas da tarefa, representadas e armazenadas na memória, tais como programas motores, que são a base para organizar, iniciar e levar a cabo as ações pretendidas. Segundo Júlio & Araújo (2005) supõe-se que eles: reconheçam e evoquem padrões de jogo mais rapidamente, possibilitando decisões mais rápidas e mais exatas; apresentem maior velocidade de deteção e localização de objetos relevantes no campo visual e

identifiquem as situações com maior detalhe; usem eficazmente a informação contextual, disponível antes do evento ou ação do evento e que se revelem mais exatos nas suas expectativas a acontecimentos futuros construindo uma hierarquia de probabilidades em cada situação.

No entanto, Júlio & Araújo (2005) consideram que se se assume que o conhecimento dos jogadores de maior perícia está sempre disponível na sua memória, esta linha de estudo tem dificuldade em explicar, por exemplo, as variações do rendimento desportivo quando os jogadores defrontam diferentes adversários em distintos enquadramentos competitivos. Talvez seja por esta razão que muitos autores tenham vindo a apontar para uma necessidade de se considerar a dinâmica da interação jogador-envolvimento para compreender a tomada de decisão no desporto.”

2.1.3 - A tomada de decisão no futebol e a capacidade/qualidade da decisão do jogador “normal”

No jogo de futebol existe ao mesmo tempo cooperação e oposição e uma necessidade constante de coordenar ações entre jogadores num contexto de grande complexidade. Assim sendo, o jogo de futebol é considerado um sistema dinâmico onde decorrem padrões distintos de ação, os quais diferem de jogador para jogador no seu comportamento individual (Júlio & Araújo (2005). A tomada de decisão depende das características do indivíduo, da forma como as suas preferências pessoais se manifestam, ou seja, do seu sentido de orquestração (Sarpa e Araújo, 1999).

A atividade cognitiva tem um papel importante nos sentimentos dos atletas e consequentemente na sua forma de executar (Parman, 1992; Alves & Araújo, 1996). Pode-se constatar que os estilos cognitivos e preceitos indicam tipos específicos de comportamento ou tendências para determinados modos de tomar decisões.

De forma simplificada, podemos dizer que as atividades desportivas são caracterizadas por constrangimentos intencionais. Estes constrangimentos são originados pelo meio, pela componente espacial e pela componente temporal (Ripol, 1990; cit. por Moura, et.al(s/d).

Karl Newel, (1990),cit. por Júlio & Araújo, (2005) estruturou em três categorias os constrangimentos que determinam as ações e que interagem para a produção de um padrão de coordenação:

A- Específicos do aluno/jogador/atleta, tais como a habilidade individual, o estado de fadiga, as características psicológicas e os estados psicológicos momentâneos;

B- Os constrangimentos da tarefa, tais como os objetivos a realizar, as contradições da realização, as regras constrangedoras da dinâmica da ação e os instrumentos e materiais utilizados;

C- Constrangimentos do envolvimento, que estão para além do sistema em análise (o jogo) embora o influenciem, como por exemplo, as condições atmosféricas, a luz, o ruído ou o meio social (pressão dos media, público, adeptos).

Daqui resulta que, as ações e as decisões são constrangidas, mas não determinadas pelos processos cognitivos Júlio & Araújo, (2005). De acordo com Alves & Araújo (1996) a habilidade da decisão reside não só na capacidade de operar escolhas justas e rápidas, mas também, na realização de ações motoras suscetíveis de conduzir ao êxito as escolhas efetuadas. A qualidade da tomada de decisão do aluno/jogador/atleta em situação desportiva, depende de: conhecimento declarativo e processual específico, capacidades cognitivas, capacidade (competência) no uso das capacidades cognitivas, preferências pessoais e fatores motivacionais.

Durante os treinos, jogos (competição) o aluno / jogador / atleta precisa de saber distinguir as informações significantes das irrelevantes.

2.1.4 - A tomada de decisão no futebol e a capacidade/qualidade da decisão do jogador “perito”

Para se perceber a perícia, têm de ser tomados em consideração as categorias de fatores/constrangimentos.

O jogador e o jogo formam um sistema dinâmico na medida em que o jogo é como um filme, em que é necessário um ajuste constante dos atores (jogadores), face ao contexto e às informações/estímulos recebidos, a partir dos quais fazem emergir soluções. Num contexto de mudança acontecem séries de decisões e de ações interdependentes, realizadas ao longo do tempo para se atingir um determinado objetivo. Ao resultado da conjugação dos fatores que estão em interação numa dada situação chama-se auto-organização, a qual é induzida pelo jogador, e faz parte dos quatro processos da perícia de que o jogador deve dispor.

Para além da auto-organização, existem três outros processos da perícia, designadamente, as rotinas-reprodução, a automatização e a Auto adaptação.

Os futebolistas peritos antecipam com maior rapidez e exatidão as intenções dos adversários e usam as melhores fontes de informação. Fazem-no através do desenvolvimento da capacidade de antecipar e de usar informação relevante (“ler o jogo”), uma habilidade que pode ser trabalhada a partir dos doze anos. Todavia, até aos cinco anos, já podem ser desenvolvidos os aspetos relativos à visão periférica e binocular de profundidade.

A percepção é importante, o apelo à memória é maior, isto é, agir para ter informação (reportório mais vasto).

Há duas formas de se melhorar a eficácia da decisão e da ação. A primeira forma é atender a informações mais úteis (afinação), a segunda forma é ajustar a ação à informação (calibração). Por meio da afinação e da calibração faz-se o processamento do desempenho dos atletas, ajustado a situação em função da sua ação.

3 - A memória

A memória desempenha outra função importantíssima no ato tático. No entanto, abordar o tema da memória é entrar numa área complexa, em permanente descoberta e evolução, em que a insaciabilidade de informação e de conhecimento é permanente, e aumenta em proporção directa com os conhecimentos adquiridos.

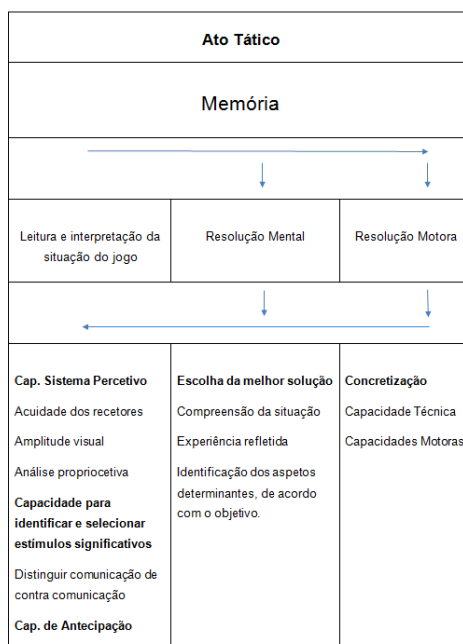
Segundo Izquierdo, (1990), cit. por Guilherme Oliveira, (1991) a memória pode ser entendida como a aquisição, o armazenamento e evocação de informações. A aquisição também é denominada de aprendizagem.

Como se poderá constatar, a importância dos conhecimentos referentes à memória, cada vez mais, são determinantes para a compreensão do nosso envolvimento com o Mundo e a forma como o apreendemos e interagimos.

Assim sendo, a importância da memória e das relações que esta assume com outras áreas são determinantes para a orientação e direcionamento dos processos de aprendizagem.

É neste sentido que segundo Bettayeb, (1990), cit. por Guilherme Oliveira (1991) refere que *“A nossa memória é de uma complexidade desconcertante. Através de uma viagem no tempo, pesquisa o nosso passado para enriquecer o nosso presente, guarda os dados atuais para os transformar em recordações no*

futuro, permitindo-nos andar para trás nos anos. Ela molda assim a nossa identidade, a nossa relação com o mundo, os nossos atos, os nossos sonhos, o nosso saber”(p.34).



Quadro 3

4 - A importância da *reflexão* e o *cuidado* no processo pedagógico

Quando olhamos para o ato pedagógico como forma de um “bom ensino” teremos de convocar necessariamente a capacidade de reflexão e de cuidado na intervenção – na tomada de decisão.

A este propósito, Neto (2001,2005) Araújo, (2007) vão referir que educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão, desenvolvendo o raciocínio prático através de uma metodologia própria de ensino, de forma a habilitar o aluno a analisar variadíssimas situações de jogo, a compará-las e atirar conclusões práticas com a máxima rapidez. É através da descoberta guiada da integração de princípios hierarquizados. É esta a lógica que conduz ao desenvolvimento da atenção e concentração, suportados pela capacidade de observação de forma a prever as ações e os acontecimentos, desenrolando-se em condições de forte tensão física e afetiva e educando o controle das emoções.

Para ensinar a decidir (criando o jogo), é necessário ensinar os alunos a fazerem uma análise atenta e cuidada dos exercícios, para que estes sejam capazes de interiorizar a dimensão tática do jogo (organização) que está sustentada nas

capacidades de observação, análise, interpretação e tomada de decisão. Neste sentido, o meio de ensino a utilizar é: o jogo, designadamente, situações de jogo, desde as mais simples às mais complexas; as formas jogadas orientadas para objetivos operacionais práticos e de acordo com a lógica interna do jogo, que ajudem os jogadores a identificar, analisar e interpretar problemas táticos concretos; a criação de situações-problema a resolver, sistematizando toda a informação pertinente de apoio à tomada de decisão pelos jogadores em jogo (exemplos: “Pára! Olhaste para a frente da baliza? Se sim, quem está lá sem marcação? Está tudo marcado na frente? Sim? Olhaste para os corredores? Verificaste a maior ou menor concentração de adversários nessas zonas? Estava tudo marcado? É arriscado progredir pois tens metade dos adversários perto? Verificaste se tinhas apoio atrás?...”). A isto chama-se ensinar os jogadores a decidir no contexto do jogo, construindo os referenciais individuais e coletivos para a sua atuação (“Se acontecer isto, faço isto; se acontecer aquilo, faço aquilo; se se verificar aquela situação, resolvo daquela forma...”). Fazer respeitar os princípios a observar no centro de jogo ofensivo e defensivo. Dar coerência coletiva a todos os comportamentos táticos individuais dos jogadores, de forma a criar laços comuns entre eles, permitindo-lhes saber o que vai ser feito a seguir e, desta forma, antecipar as decisões a tomar (ensinar a decidir individual e coletivamente).

Na prática, todos devem conhecer as funções a desempenhar em todos os lugares, isto é, treinar, executar, jogar em todas as posições, sabendo cumprir as regras de atuação no ataque, na defesa e nas diferentes zonas de atuação, de forma a estabelecer, consolidar e aperfeiçoar a mesma linguagem comportamental. Simultaneamente, desenvolver, aperfeiçoar e educar de uma forma intensiva: a capacidade e diversidade do drible; a imprevisibilidade típica dos jogos com múltiplas soluções; a capacidade de jogar em inferioridade numérica dos jogadores mais aptos, de forma a educar a capacidade de drible sob forma jogada e a capacidade de sofrimento desde as mais tenras idades; a espontaneidade das diferentes formas de remate, através de colocação de vários alvos a diferentes distâncias, alturas e ângulos; a condução de bola a grande velocidade, através dos jogos de perseguição com ou sem obstáculos; a qualidade e a velocidade de execução do passe, por meio de jogos de cooperação e oposição em diferentes espaços e com diferentes constrangimentos; a relação com a bola para que esta seja parte integrante do nosso corpo (e não um apêndice...) de modo a não

perdermos tempo a procurá-la com o olhar; a velocidade e a qualidade da tomada de decisão. Tudo isto leva o jogador a descobrir por si próprio o caminho concreto em cada exercício e em cada situação, sob a orientação e as pistas transmitidas. Embora o caminho já esteja previamente traçado, o que se pretende é que sejam os jogadores no seu todo, a descobrir que caminho é esse, a senti-lo, partilhando ideias e sugestões e a empenharem-se na realização desse trajeto. Desta forma, todos participam, todos são responsáveis e todos são responsabilizados. O jogador aprende por ele mesmo, aprende o que descobriu, o que sentiu, aquilo por que passou, garantindo a eficiência da aprendizagem e caminhando para o ideal de qualquer modelo de jogo, ou seja, estabelecer, consolidar e aperfeiçoar a mesma linguagem comportamental, jogando a longo prazo muito e bom futebol. Joga-se como se treina. Por isso o treino necessita de ser, se possível, mais exigente que o jogo, para que, em campo e em competição, possa corresponder àquilo que o jogo lhe solicita: transpiração, empenho, paixão, emoção, racionalidade, criatividade e decisão inteligente.

5 - O processo de ensino - aprendizagem no futebol. As características dos jogos desportivos coletivos

Os jogos desportivos coletivos caracterizam-se pelas relações de oposição e de cooperação que promovem, onde o apelo à capacidade de decisão dos seus intervenientes é uma constante. (Castelo, 2004; Castelo & Matos, 2006). Apesar deste facto, as atividades de preparação dos jogadores têm incidido na sua capacidade de execução motora (técnica), como pressuposto fundamental para melhorar a sua intervenção no jogo, transformando rapidamente o ensino de qualquer jogo desportivo coletivo (futebol, basquetebol, voleibol, etc.) no ensino das respetivas técnicas.

Parece-nos ser este, o erro sistemático de abordagem dos jogos, centrados na técnica, que continua presente nos pressupostos conceptuais de quem tem responsabilidades na orientação do ensino dos jogos, nas escolas e nos clubes.

Muitos autores têm contribuído para inverter esta tendência, apelando à necessidade de centrar a nossa atenção no conhecimento do jogo (dimensão tática) e nas variáveis estruturantes da lógica organizacional dos jogos desportivos coletivos. (Maças & Brito 2006, Pinto, 2005; Pacheco, 2001).

5.1 - A importância de se adotar um processo de ensino - aprendizagem no futebol

Os nossos alunos são seres em evolução, por isso cada aluno é um caso, pois o desenvolvimento processa-se em ritmos próprios e diferentes de aluno para aluno; (processo individualizado, idade cronológica / idade biológica); as diferentes facetas do aluno não se desenvolvem todas ao mesmo ritmo (noção de treinabilidade) e têm uma capacidade de adaptação dependendo dos estímulos (estado de prontidão desportiva).

As características das tarefas (exercícios) devem conter a essência da matéria desportiva a ensinar/treinar, devem evoluir em termos de complexidade, devem ter um grau de dificuldade adequado (não devem ser nem muito fáceis nem muito difíceis) e devem ser interessantes e motivantes para os atletas.

Os exercícios devem contemplar sempre a oposição, isto é, a relação dialética e simultânea das fases de ataque e defesa; a indivisibilidade dos fatores de rendimento; a finalização e o carácter de continuidade / reversibilidade característico do Futebol.

Também devem contemplar os “Jogos Reduzidos” em detrimento do jogo formal, pois ao fazer-se uma leitura do jogo de modo mais simplificada, dando-lhe significado, mais fácil é identificar e escolher os comportamentos adequados e mais visíveis os erros realizados, maior é a possibilidade e oportunidade do desenvolvimento desportivo do praticante fruto de uma maior densidade motora (maior motivação e mais tempo potencial de aprendizagem), mais frequentes são as situações de escolha o que exige uma atitude reflexiva permanente e um elevado nível de concentração e mais frequente e direta é a sua participação em todas as fases do jogo: Implementa uma formação multifuncional (contrariando a especialização precoce) e uma permanente mudança de atitude mental.

Garganta, (1997); Garganta & Oliveira (1996), abordaram as características de exercitação, como “Habilidades abertas ou de regulação externas”. Resumindo: desde muito cedo, os exercícios devem ser praticados em contextos variáveis, solicitando formas de execução variadas; não ficar muito tempo a praticá-las como habilidades fechadas; exercitar a resposta (o como) e o uso da resposta (o quê e o quando); e privilegiar as situações com uma configuração de problemas semelhantes aos que ocorrem no jogo, destacando os aspetos de adaptação da resposta aos contextos específicos.

6 - Organização, Planificação e Metodologia

Apresentamos em seguida os procedimentos teóricos e metodológicos da nossa investigação.

6.1 - Pertinência do estudo

Cruyff (2002), Queiroz (2002), Valdano (2002), cit. por Guilherme Oliveira (1991) salientam que as melhores equipas e os melhores jogadores sempre foram aquelas e aqueles que evidenciavam melhor qualidade técnica e tática. A confirmar esta ideia Queiroz (2002), cit. por Guilherme Oliveira (1991) afirma que *“Se olharem para a história, as equipas vencedoras são aquelas com cérebro e não com músculos”*.(p.36).

Tendo em consideração o mencionado e partindo do pressuposto que o conhecimento específico é um dos aspetos primordiais da qualidade de jogo, parece-nos pertinente eleger o conhecimento específico e os processos de ensino / treino que o fomentam como um dos temas do nosso estudo.

6.2 - Problema do estudo

Qual a influência de uma plataforma de exercícios específicos do Futebol (Futsal) no desenvolvimento da tomada de decisão e do pensamento tático?

6.3 - Objetivos do estudo

Através do cruzamento e sistematização da informação proveniente duma revisão da literatura e da nossa experiência enquanto professor/treinador, pretendemos construir um discurso lógico que permita:

- Verificar o desenvolvimento da tomada de decisão, do pensamento tático e da inteligência de jogo, através da aplicação de uma plataforma de exercícios específicos de Futebol (Futsal) adaptáveis ao Desporto Escolar.
- Salientar a importância do conhecimento específico do jogador de Futebol como aspeto determinante na qualidade de prestação.
- Desenvolver a atenção e concentração, sustentadas na capacidade de observação.
- Desenvolver os aspetos de *tomada de decisão* tendo em consideração os objetivos da *plataforma* – gerais, técnicos, táticos, estratégicos físicos, psicológicos, sociais, afetivos, cognitivos (Anexo 1).

- Desenvolver os aspetos que concretizam as *componentes críticas* dos gestos técnico-táticos – progressão, contenção, cobertura (ofensiva/defensiva), desarme, marcação, desmarcação, condução, remate, passe, drible (finta), receção, simulação, lançamento, técnica do guarda-redes, princípios de jogo (Anexo 2).
- Conhecer a “lógica” do futebol (Anexo 3).
- Tomar consciência do reconhecimento do futebol como um jogo tático – objetivos, fases, princípios (Anexo 4).
- Tomar consciência dos modelos dos exercícios (Anexo 5).

6.4 - A amostra

É constituída por dois grupos/equipas de Desporto Escolar, na modalidade de futebol (futsal), no escalão de iniciados / masculinos. É importante salientar que os grupos são os mais idênticos quanto possível, para assim existir uma base de partida semelhante.

Os critérios que tivemos em conta para esta amostra, foi o facto de ambos os grupos/equipas serem do mesmo sexo, dos mesmos anos de nascimento e de escolaridade e de participarem no mesmo campeonato de Desporto Escolar.

SEXO	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
MASCULINO	12	12
FEMININO	0	0

Quadro 4- Elementos de Identificação – Sexo

ANO NASCIMENTO	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
2001	3	3
2000	9	9

Quadro 5 - Elementos de Identificação – Ano de Nascimento

ANO ESCOLARIDADE	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
7º ANO	2	3
8º ANO	1	0
9º ANO	9	9

Quadro 6 - Elementos de Identificação – Ano de Escolaridade

6.5 - Instrumentos de recolha de dados

Como instrumento de recolha dos dados foi utilizado um questionário e um R.E.A. (registo estruturado de avaliação) desenvolvidos de raiz. Foram realizados em dois momentos: antes da aplicação da plataforma dos exercícios - pré teste e após a aplicação da plataforma dos exercícios - pós teste / evolução. A aplicação dos exercícios é feita no grupo experimental (24 treinos). Os questionários foram aplicados a todos os elementos dos grupos / equipas – grupo experimental e grupo de controlo (este grupo realizou os questionários, nos dois momentos, mas não participou obviamente na plataforma de exercícios aplicados). Para consolidação / verificação dos questionários, realizaram-se dois R.E.A. de avaliação diagnóstica e de avaliação final (feitos em simultâneo com o pré e pós teste respetivamente), para verificação na prática, dando-se importância à intenção táctica, i.e. a tomada de decisão e não à execução técnica (Feedback para o aluno: “o importante é que pensaste bem”).

Nos questionários e R.E.A. aplicados manteve-se o anonimato dos alunos inquiridos.

6.6 – Procedimentos

Para aplicação dos questionários foram cumpridas as formalidades de pedido de autorização institucional para consequente aprovação e deferimento favorável. O procedimento descrito foi também alargado aos encarregados de educação, tendo sido solicitada a sua autorização na implementação do projeto.

O tratamento de dados foi feito no programa Excel, através de gráficos de colunas agrupadas em 3D e grelhas com mudança de cores em relação à meta/evolução. Na análise dos dados foi utilizada a frequência e a percentagem de resultados, e a formatação condicional para evidenciar as diferenças de evolução percentual e ilustrar de uma forma visível, para que o leitor possa perceber diferenças em vez de apenas receber um número como correlação positiva ou negativa das amostras.

7 - Apresentação e interpretação dos resultados do questionário.

Em seguida apresentamos os resultados do nosso estudo, tendo como referência os questionários. Para tal foram cruzados os resultados de todos os momentos de jogo em particular e a média de evolução, por aluno, a todos os critérios do pré teste com a evolução. Também foram cruzados os resultados do grupo experimental com os resultados do grupo de controlo, e respetivas evoluções.

Para um melhor entendimento da leitura dos gráficos de colunas agrupadas em 3D, nos respectivos momentos do jogo, a apresentação é feita com todos os dados incluídos (o azul refere-se ao pré teste, o vermelho refere-se a evolução e ambas as cores referem-se ao pós teste).

(Nomenclatura da Avaliação Qualitativa: de 0% a 19% - Fraco; de 20% a 49% - Insuficiente; de 50% a 69% - Suficiente; de 70% a 89% - Bom e de 90% a 100% - Muito Bom).

7.1 Movimento Defensivo

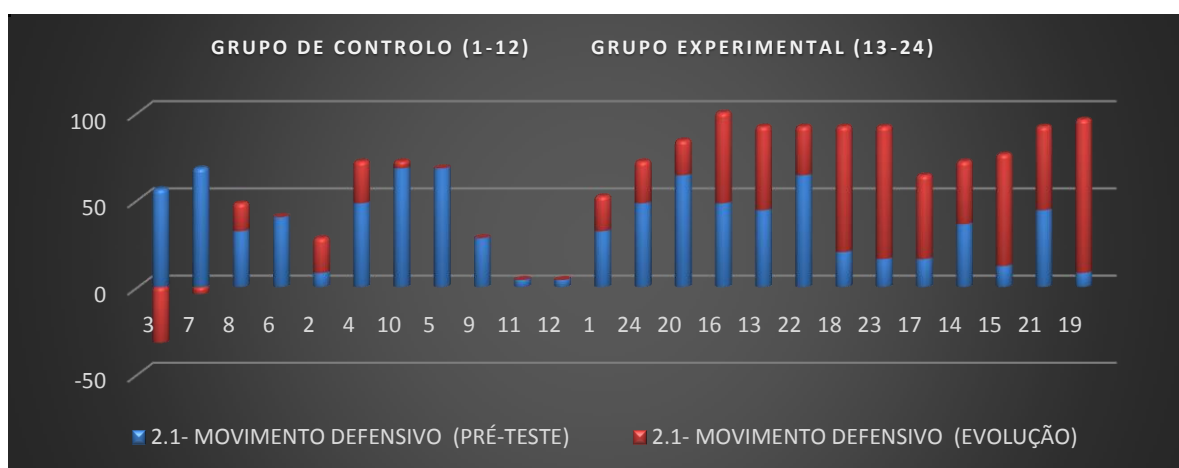


Gráfico 1 - Movimento Defensivo - Resultado segundo as percentagens por aluno

MOVIMENTO DEFENSIVO	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
PRÉ TESTE	35%	38%
PÓS TESTE	85,33%	42%

Quadro 7 – Percentagem por grupo de alunos

Apresentamos o *movimento defensivo*, tornando como referência o gráfico 1, onde são apresentados os resultados por critério relativos a cada aluno.

O quadro 7 indica-nos uma evolução percentual positiva, de maior relevância no grupo experimental em relação à verificada no grupo de controlo.

Constatamos portanto que o facto de os alunos do grupo experimental terem tido um projeto de intervenção, contribuiu para uma melhoria relevante dos resultados neste item. Os resultados verificados demonstram que houve uma melhoria em todos os alunos e, ainda dentro destes, uma melhoria expressiva em alguns alunos. Destacamos a título de exemplo os alunos números: dezoito, vinte e três, quinze e dezanove. (Ver anexos – quadro 12 – pág. 72).

7.2 Transição Ofensiva

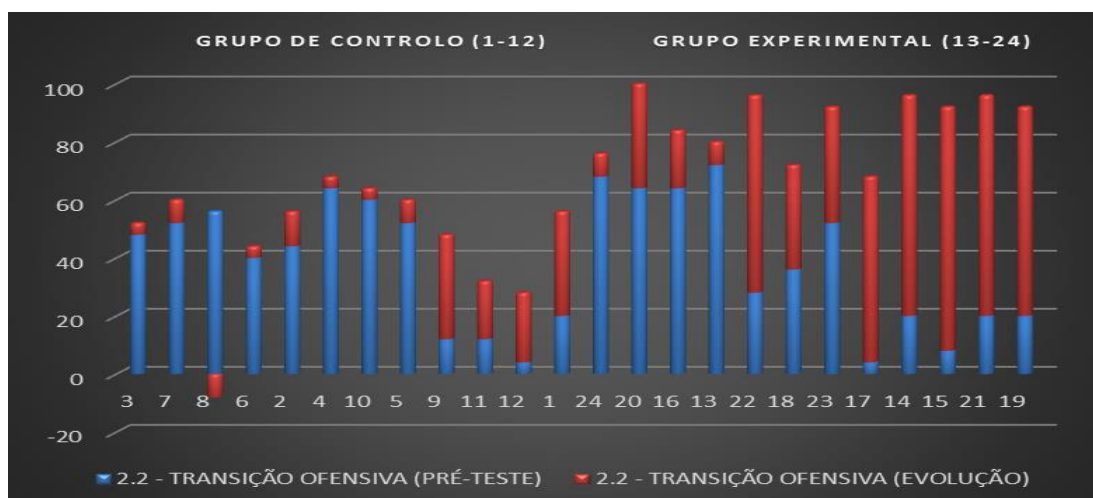


Gráfico 2 – Transição ofensiva - Resultado segundo as percentagens por aluno

TRANSIÇÃO OFENSIVA	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DO CONTROLO
PRÉ TESTE	38%	38,66%
PÓS TESTE	87%	51,33%

Quadro 8 - Percentagem por grupo de alunos

Apresentamos a transição ofensiva, tornando como referência o gráfico 2, onde são apresentados os resultados por critério relativos a cada aluno.

O quadro 8 indica-nos uma evolução percentual positiva, de maior relevância no grupo experimental em relação à verificada no grupo de controlo.

Constatamos portanto que o facto de os alunos do grupo experimental terem tido um projeto de intervenção, contribuiu para uma melhoria relevante dos resultados neste item. Os resultados verificados demonstram que houve uma melhoria em todos os alunos e, ainda dentro destes, uma melhoria expressiva em alguns alunos. Destacamos como exemplo os alunos números: vinte e dois, dezassete, catorze, quinze, vinte e um e dezanove. (Ver anexos – quadro 12 – pág. 72).

7.3 Movimento Ofensivo

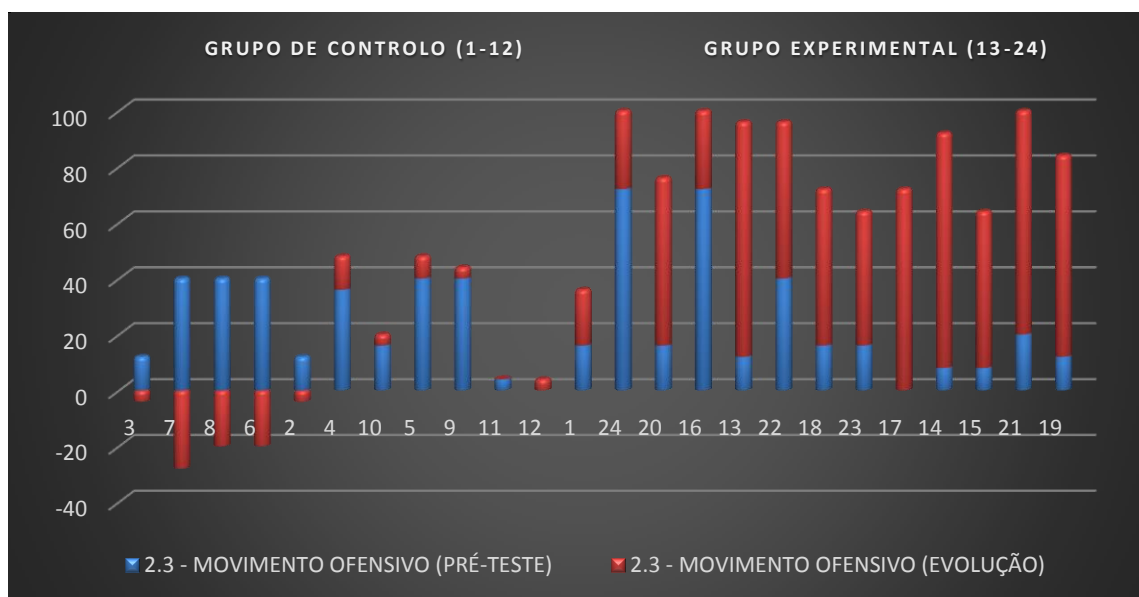


Gráfico 3 – Movimento ofensivo - Resultado segundo as percentagens por aluno

MOVIMENTO OFENSIVO	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
PRÉ TESTE	24,33%	24,66%
PÓS TESTE	84,67%	22,66%

Quadro 9 - Percentagem por grupo de alunos

Apresentamos o movimento ofensivo, tornando como referência o gráfico 3, onde são apresentados os resultados por critério relativos a cada aluno.

O quadro 9 indica-nos uma evolução percentual positiva, de maior relevância no grupo experimental em relação à verificada no grupo de controlo.

Constatamos portanto que o facto de os alunos do grupo experimental terem tido um projeto de intervenção, contribuiu para uma melhoria relevante dos resultados neste item. Os resultados verificados demonstram que houve uma melhoria em todos os alunos e, ainda dentro destes, uma melhoria expressiva em alguns alunos. Destacamos como exemplo os alunos números: vinte, treze, dezassete, catorze, vinte e um e dezanove. (Ver anexos – quadro 12 – pág. 72).

7.4 Transição Defensiva

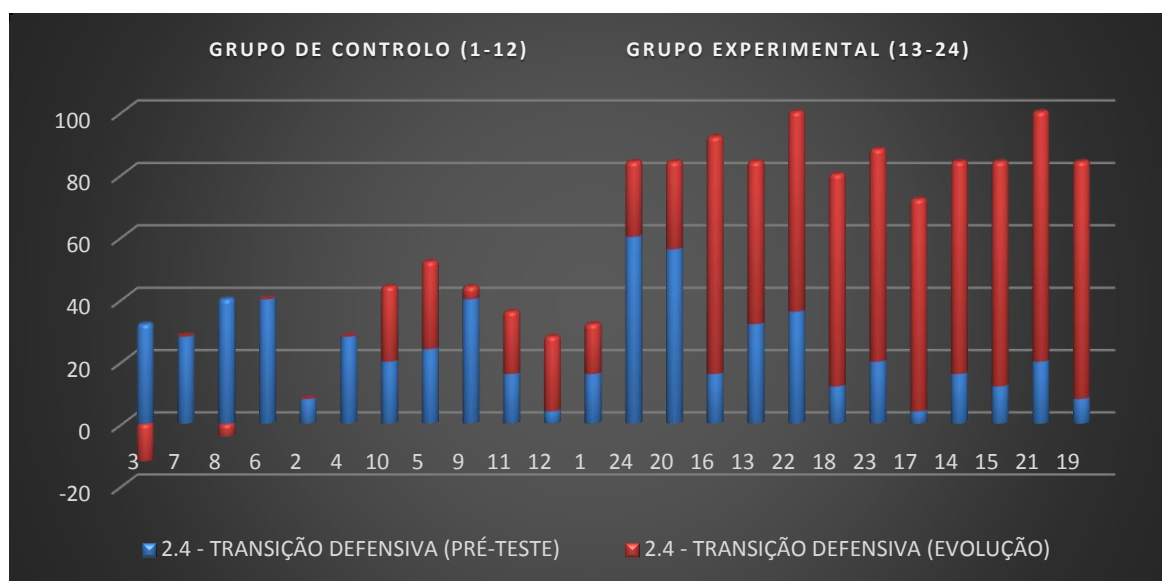


Gráfico 4- Transição defensiva - Resultado segundo a percentagens por aluno

TRANSIÇÃO DEFENSIVA	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
PRÉ TESTE	24,33%	25%
PÓS TESTE	86,33%	38%

Quadro 10 - Percentagem por grupo de alunos

Apresentamos a transição defensiva, tornando como referência o gráfico 4, onde são apresentados os resultados por critério relativos a cada aluno.

O quadro 10 indica-nos uma evolução percentual positiva, de maior relevância no grupo experimental em relação à verificada no grupo de controlo.

Constatamos portanto que o facto de os alunos do grupo experimental terem tido um projeto de intervenção, contribuiu para uma melhoria relevante dos resultados neste item. Os resultados verificados demonstram que houve uma melhoria em todos os alunos e, ainda dentro destes, uma melhoria expressiva em alguns alunos. Destacamos a título de exemplo os alunos números: dezasseis, vinte e dois, dezoito, vinte e três, dezassete, catorze, quinze, vinte e um e dezanove. (Ver anexos – quadro 12 – pág. 72).

7.5 Resultados globais

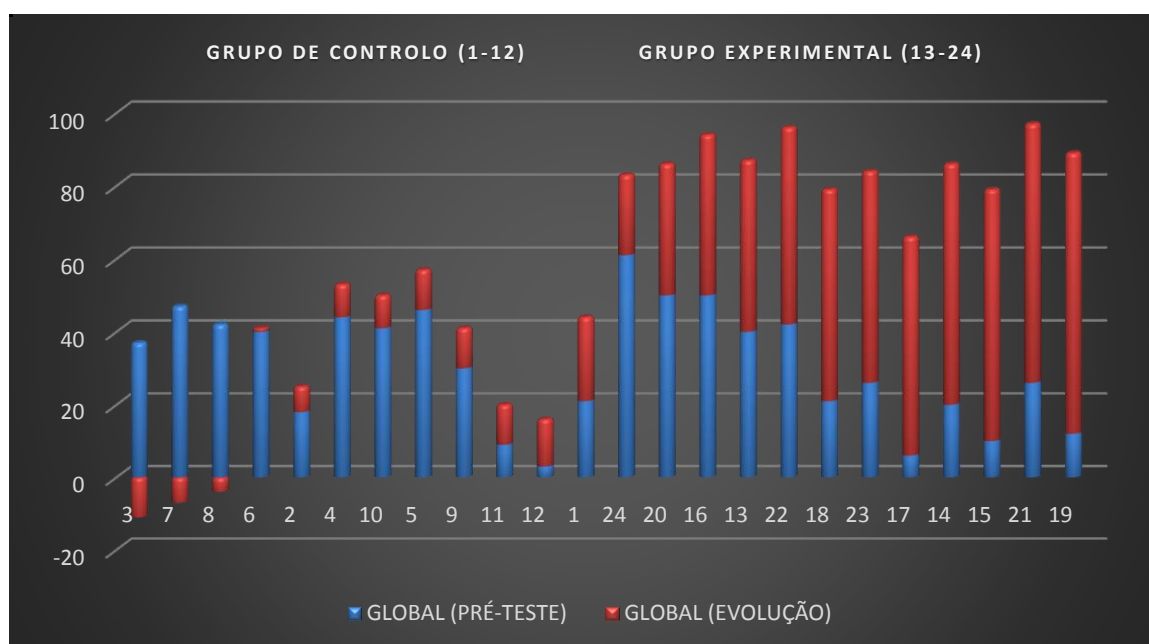


Gráfico 5 - Resultado segundo as percentagens por aluno nos quatro momentos do jogo

Todos os alunos do grupo experimental alcançaram ótimos resultados finais. Somente um aluno alcançou a avaliação qualitativa de Suficiente, oito alcançaram avaliação qualitativa de Bom, com três desses alunos acima dos 85%. Três alunos alcançaram a classificação de Muito Bom, com 94%, 96% e 97%. Somente não se conseguiu que pelo menos um aluno conseguisse o pleno - 100%. Conseguiu-se sim que os alunos 16 e 21 atingissem os 100% em dois dos momentos do jogo e os alunos 20 e 22 atingissem os 100% em um dos momentos do jogo (num total de quatro momentos). (Ver anexos – quadro 12 – pág. 72).

O enfoque colocado nos exercícios e nesta avaliação, foram centrados nas tarefas de decisão a que os nossos alunos estão sujeitos no jogo, em detrimento das execuções técnicas dos jogadores.

Neste contexto é possível existir um bom nível de jogo com técnicas fracas, desde que a abordagem à modalidade, neste caso ao futebol, realce em primeiro lugar o conhecimento tático, sendo os pressupostos técnicos considerados num plano secundário. É importante que os nossos alunos encontrem soluções/respostas ao problema tático identificado.

“Quantas vezes perante um mau passe (má técnica) do jogador no jogo, ouvimos a seguinte expressão do treinador: “Está bem, valeu a intenção!” ou “Pensaste bem, isso é o importante” (Maçãs & Brito, 2000, p.57).

“Os comportamentos motores visíveis dos jogadores, refletem a necessidade de resolver os problemas provenientes das situações de jogo. O jogo representa na sua essência, um conjunto diversificado de situações que por si só encerram inúmeros problemas que deverão ser resolvidos na prática pelos jogadores. Assim, a execução técnica só tem significado se for resposta a uma exigência tática. (Maçãs & Brito, 2000, p.71).

“A resolução dos problemas que o jogo levanta pressupõe, por parte dos jogadores, um processo de análise, raciocínio e execução adaptado a essas situações de jogo. Todavia, a resolução dos problemas de jogo carece sempre de um enquadramento coletivo. De tal modo que as acções técnico-táticas só adquirem significado quando contextualizadas na equipa, por oposição à equipa adversária. Consoante o nível de formação da equipa (conhecimento tático coletivo), assim se tornam significantes as acções dos jogadores. (Maçãs & Brito, 2000, p.75).

“Estas acções individuais, deverão ter sempre como referência um conjunto de orientações e regras que, na sua totalidade, confirmam coerência coletiva à sua realização, às quais, alguns chamam de princípios (táticos) operacionais do jogo ofensivo e defensivo da equipa” (Bernard & Dersoir, 1992, p.33).

Temos a convicção que o período de aprendizagem destas competências foi suficiente, no entanto, se esta plataforma de exercícios fosse aplicada num período mais prolongado, teríamos resultados e evoluções semelhantes às dos questionários.

RESULTADOS GLOBAIS	GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO DE CONTROLO
PRÉ TESTE	30,58%	31,50%
PÓS TESTE	85,50%	37,58%
EVOLUÇÃO	54,92%	6,08%

Quadro 11 - Resultado segundo a percentagem dos quatro momentos do jogo

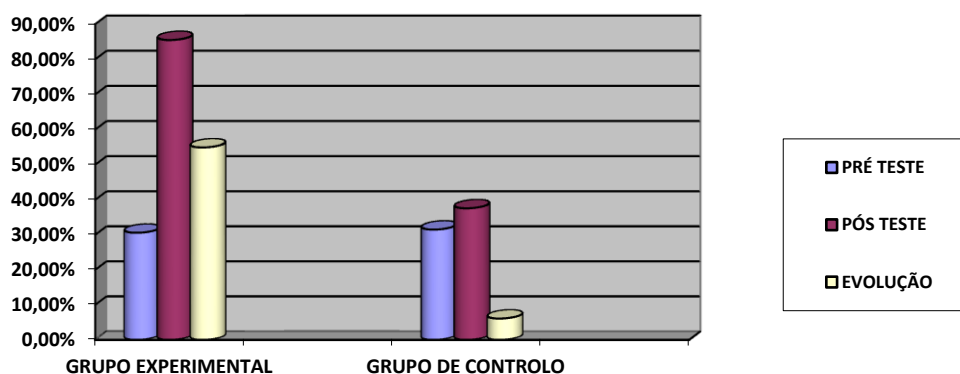


Gráfico 6 - Resultado segundo a percentagem dos quatro momentos do jogo por grupo

Analisando o gráfico verifica-se, entre os grupos, um enorme desfasamento na evolução da percentagem, a todos os critérios.

De salientar que a percentagem do pré teste são muito semelhantes, isto é, partiram ambos os grupos da mesma “posição”.

No grupo de controlo a evolução percentual não é relevante, sendo a diferença somente de 6,08% de melhoria. Por sua vez, no grupo experimental, a evolução percentual é francamente favorável, verificando-se uma melhoria por parte dos alunos de 54,92%.

Constatamos portanto que o facto de os alunos do grupo experimental terem tido um projeto de intervenção, contribuiu para uma melhoria significativa dos resultados em todos os itens e respetivas percentagens, a todos os critérios.

8. Apresentação e interpretação dos resultados das práticas.



Gráfico 7 - Evitar a aglomeração

Noção de campo grande e campo pequeno, quando em posse. No fundo é evitar a “confusão”. Os alunos do grupo de controlo não desenvolveram esta competência. Por sua vez, dez alunos do grupo experimental desenvolveram esta competência. Os resultados verificados demonstram que houve uma melhoria em todos os alunos e, ainda dentro destes, uma melhoria expressiva em alguns alunos. Destacamos a título de exemplo todos os alunos, com exceção dos alunos catorze e dezassete (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).



Gráfico 8 - Noção Defesa/ataque

O desenvolvimento da competência de defesa/ataque verifica-se na adaptação dos alunos a uma situação defensiva e na transição para uma situação de posse, isto é de roubo de bola, seguida de um ataque rápido ou contra ataque. Os alunos do grupo de controlo não desenvolveram esta competência, ao passo que dez alunos do grupo experimental obtiveram uma boa performance nesta área; de salientar que os alunos números quinze e dezassete do grupo experimental também não foram capazes de desenvolver esta competência (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).



Gráfico 9- Noção Marcação/desmarcação

A noção de marcação, “roubo de bola”, ficar em posse, implica uma reação explosiva de comportamentos de vários tipos de desmarcações e de projeção no terreno de jogo. Do grupo de controlo, só um aluno desenvolveu esta competência e no grupo experimental todos desenvolveram esta competência, tendo o número 21 desenvolvido significativamente (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).

Noção Ataque/defesa



Gráfico 10 - Noção Ataque/defesa

A competência ataque/defesa refere-se à adaptação dos alunos a uma situação de posse (organização ofensiva) para uma situação de perda, seguida de um ataque rápido ou contra ataque adversário. Somente o aluno número 11 do grupo de controlo desenvolveu esta competência. Por sua vez, todos os alunos do grupo experimental desenvolveram esta competência, exceptuando o aluno número 21 (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).

Noção Desmarcação/marcação



Gráfico 11 - Noção Desmarcação/marcação

A noção da procura de espaço e criação de linhas de passe é transformada pela forte reação à perda de bola. Preocupação de recuperação imediata, através de forte pressão e ocupação racional do espaço de jogo. Dois alunos do grupo de controlo evidenciaram progressos e os 12 alunos do grupo experimental desenvolveram esta competência (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).



Gráfico 12 Noção (1-2) - Passa e desmarca-se

Passar e desmarcar de uma forma inteligente e assertiva é o que se pretende neste parâmetro, criando de seguida uma linha de passe em projeção e de ruptura ou através de um apoio defensivo. Todos os alunos do grupo experimental conseguiram desenvolver esta competência. Somente o aluno número 9 do grupo de controlo a desenvolveu (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).



Gráfico 13 - Utiliza bem o drible

Nos desportos coletivos e de equipa, onde há uma bola, existe a máxima que se deve rematar, passar, proteger e esperar por uma linha de passe ou apoio e só

depois driblar ou fintar. A utilização do drible passa sempre pela impossibilidade de se aplicar outra solução. Somente 3 alunos do grupo de controlo evidenciaram esta competência. Todos os alunos do grupo experimental conseguiram atingir positivamente esta competência. (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).



Gráfico 14- Percentagem da evolução, por aluno, a todos os critérios

De salientar que todos os alunos do grupo experimental evoluíram, tendo atingido níveis positivos de desempenho em todos os critérios. O aluno número 21 conseguiu evoluir cerca de 1,5 pontos. No grupo de controlo, somente 2 alunos conseguiram níveis positivos de desempenho, na média, em todos os critérios.

As competências iniciais revelaram resultados negativos. Ambos os grupos tiveram avaliações semelhantes, como mostram os registos estruturados de avaliação diagnóstica (READ).

Após a plataforma de exercícios, verificou-se uma evolução significativamente diferente entre os grupos devido a aplicação de exercícios que permitem “pensar o jogo” e a uma reflexão muito cuidada na explicação dos exercícios aplicados. O professor, como já foi referido anteriormente, utilizou uma linguagem clara, explícita e acessível aos jovens praticantes. Na sua linguagem, utilizou formas de expressão que explicitem os conteúdos e os termos técnicos, facilitando assim a compreensão da matéria pelos alunos praticantes. (Ver anexos – quadro 14 – pág. 73).

Estes conceitos sobre futebol foram abordados numa perspetiva científica e, simultaneamente, numa perspetiva pedagógica. Dando aulas/treinos ao Grupo Experimental com “dinamismo” e “rigor”, recebemos dos alunos um feedback de muita curiosidade e de “sede de conhecimento” e não somente “fome de bola”, ou seja, apreendendo com emoção. Isto tudo porque os fizemos pensar e refletir. Nesta

fase de transmissão de conhecimentos, ou melhor, do reajustamento de conhecimentos (criação de hábitos comportamentais coletivos, de equipa), surge o papel das emoções.

Por sua vez, a plataforma de exercícios possibilitou aos alunos ferramentas cognitivas (pensamento tático / inteligência de jogo) para evoluírem.

Esta evolução do grupo experimental, tanto em termos de conceitos como de aplicação prática, alicerçou-se no entusiasmo de aprender e conhecer o jogo para além do próprio jogo. Globalmente, pretendeu-se fazer entender aos alunos que o futebol é um jogo maravilhoso / fantástico quando jogado, mas muito mais quando pensado e refletido, pois cada jogador tem de ser integrado numa estrutura coletiva e organizada.

9 – Conclusões

Depois da realização deste estudo podemos chegar a algumas conclusões que nos parecem relevantes:

- Quando aplicados os questionários aos alunos no pré teste e pós teste no grupo de controlo e grupo experimental verificamos que os alunos do grupo experimental, obtiveram melhores resultados nos quatro itens (Movimento Ofensivo, Transição Defensiva, Movimento Defensivo e Transição Ofensiva);

- Essa melhoria também se verificou individualmente nos quatros momentos.

- Quando aplicado o REA, verificamos também que os alunos do grupo experimental obtiveram melhores resultados nos sete itens aplicados (Evitar a Aglomeração, Noção Defesa/Ataque, Noção Marcação/Desmarcação, Noção Ataque/Defesa, Noção Desmarcação/Marcação, Noção 1-2 (Passa e Desmarca-se), Utiliza bem o Drible).

- Essa melhoria também se verificou individualmente. No entanto, a melhoria verificada não foi tão acentuada quando comparada com os resultados da parte teórica. (anexo q anexo rea).

- Gostaríamos contudo de salientar que os alunos do grupo de controlo, apesar de terem resultados mais baixos, não deixaram de ter algumas melhorias.

- Das evidências atrás mostradas (os resultados do estudo), talvez possamos retirar daqui duas grandes conclusões: que a prática desportiva (neste caso futebol) é sempre benéfica e ainda é mais benéfica quando devidamente pensada e praticada.

- De alguma forma, tentamos dar resposta ao nosso problema, pretendendo saber a influência de uma plataforma de exercícios específicos do Futebol (Futsal) no desenvolvimento da tomada de decisão e do pensamento tático.

- Pensamos que os objetivos a que nos propusemos foram, de alguma forma, atingidos: verificamos e tomamos consciência, conhecemos os aspetos relevantes no pensamento e na ação tática do futebol.

Finalmente, face ao (re)conhecimento dessa problemática, pensamos ter contribuído para a transmissão de conhecimentos, que permitam o aumento qualitativo da qualidade coletiva e individual do desempenho. Isto é, contribuímos para que tomássemos consciência da necessária passagem de uma intervenção por *skills* para uma intervenção que convoca o envolvimento, o coletivo e a articulação entre os jogadores / alunos.

10 - Recomendações

Tendo em consideração que neste campo ainda existe um longo caminho a percorrer, achamos pertinente destacar algumas características que uma perspectiva do processo ensino/treino deve ter, sendo o seu objetivo principal promover os conhecimentos específicos dos jogadores e da equipa e a respetiva qualidade de Jogo.

Perante a pertinência desta problemática, recomendamos outros estudos tomando como referência outros quadros metodológicos e instrumentais, outras amostras e períodos de intervenção maiores, para que os resultados possam ter uma maior consistência e, por conseguinte, possíveis recomendações mais sustentáveis.

11 – Considerações finais

Atualmente, muitos autores reconhecem que a dimensão cognitiva e mais especificamente o conhecimento específico de jogo, são determinantes para a qualidade do praticante e da equipa, existindo um grande número de estudos que se debruçam sobre o tema. Alguns dos estudos permitem verificar o seguinte:

- Os processos cognitivos são presentemente reconhecidos como necessários para o sucesso desportivo em qualquer modalidade. A qualidade/capacidade de resolução das situações apresentadas em jogo está

sempre dependente do indivíduo. Este conhecimento está intrinsecamente relacionado com as experiências anteriores e com a aquisição de novos saberes adquiridos durante as aulas/treinos. *“Uma tomada de decisão adequada tem, como sustentabilidade, o comportamento que o jogador apresenta em relação ao jogo”* (Costa, 2001).

- O *“Futebol não é nada disso, é outra coisa totalmente diferente; pratica-se aparentemente com os pés, mas joga-se essencialmente com a massa cinzenta que está dentro da cabeça”* (Bento, 2005)

- *“As emoções, o pensamento e a aprendizagem estão todos ligados”* (Jensen, 2002), ou seja, as emoções desempenham um papel fundamental e influenciador nos processos cognitivos.

- A tomada de decisão é tanto melhor quanto maior for o conhecimento adquirido pelos nossos alunos/jogadores. A gente só antecipa alguma coisa quando a gente conhece

- *“O treino é um encurtamento de tempo para se poder agir”* (Frade, 2005).

- *“A tomada de decisão com base nas emoções não é uma exceção, é uma regra”* (Damásio, 1994; Oliveira, 2005).

- Existe um reconhecimento da importância do conhecimento específico no desempenho desportivo da respectiva modalidade (McPherson, 1994)

- O conhecimento específico está relacionado com os mecanismos perceptivos, processuais, decisoriais e de execução (Aguillà & Pereira, 1993);

- A inteligência e o conhecimento específico relacionam-se na procura das soluções mais adequadas para a resolução dos problemas de jogo (Chi & Glaser, 1992; Costa, 2001, Lopetegui, 2015);

- Os jogadores com prestações de excelência apresentam um maior conhecimento tático, um conhecimento declarativo e processual mais organizado e estruturado, processos de reconhecimento de padrões de jogo mais eficazes, superior conhecimento das probabilidades situacionais da sequência do jogo (Rink et al., 1996; Garganta, 1997);

- Os conhecimentos de jogo são adquiridos, organizados e produzidos através de acções de jogo/treino que se transformam em hábitos (Marina, 1995).

- Os jogadores com maior conhecimento tático apresentam maior percentagem de decisões adequadas (Riera, 1995; Garganta & Oliveira, 1996, Freitas Lobo, 2009);

- Existe uma relação positiva entre o conhecimento declarativo e a qualidade do praticante (Gréhaigne & Godbout, 1995; Greco, 1999);

- O jogador de elite possui um conhecimento declarativo e processual mais organizado e estruturado (Rink et al., 1996;);

- Os jogadores mais evoluídos apresentam um maior conhecimento específico da respectiva modalidade (Williams et al., 1999, Folgueira, 2001).

Este trabalho debruçou-se sobre a organização e o formato dos conhecimentos específicos do aluno / jogador no Futebol e sobre uma perspectiva de ensino / treino que promova o desenvolvimento desses conhecimentos, que por sua vez desenvolvem e aperfeiçoam **a Tomada de Decisão**.

*“O Futebol é muito jogo para ser uma ciência,
mas tem muita ciência para ser só jogo”*

Carlos Carvalhal

11 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguillà, G. & Pereira, P. (1993). Observation y evaluation: en busca de sus aspectos distintivos. *Educacion Física & Esportes*, 31, pp. 86-105.
- Araújo, D. (2007). *Ciências de Comportamento, UEFA III*. Dossier. Não publicado.
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento de informação e tomada de decisão no desporto. In: Cruz, J. (1997) (Ed.), *Manual de psicologia aplicada ao desporto e à actividade física*. Braga: Sistemas Humanos. pp.361-388.
- Araújo, D., & Serpa, S. (1999a). Tomada de decisão de velejadores de alta competição. *Ludens*, 16, (1), pp. 37- 45.
- Araújo, D. & Serpa, S. (1999b). Toma de decisión dinámica en diferentes niveles de expertise en el deporte de vela. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 8, (1), pp. 103-115.
- Bernard, P. & Dersoir, G. (1992). *Education Physique. Sport collectif*. Nantes : CRDP.
- Castelo, J (2004). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa. FMH Edições.
- Castelo, J.& Matos, L. (2006), *Concepção e Organização de 1100 Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Costa, J. (2001). *Inteligência geral e conhecimento específico no futebol*. Tese de Mestrado, Porto: FCDEF – UP.
- Chi, M. & Glaser, R. (1992). A capacidade para a solução de problemas. In: Sternberg, R. (1993). *As capacidades intelectuais humanas*. Porto Alegre: Artmed. pp.49.53.
- Cruyff, J. (2002). *Mis futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones Barcelona
- Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Folgueira, S. (2001) 1022 *Ejercicios de Ataque en fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Freitas Lobo, L. (2009), *Planeta do Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Frade, V. (2005). *Apontamentos de aulas de Metodologia Aplicada I, Opção de futebol*. Porto: FCDEF – UP. Não publicado.
- Frade, V. (2006). *Apontamentos de aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de futebol*. Porto: FCDEF – UP. Não publicado.
- Frade, V. (1998). *Apontamentos de Curso de Metodologia do futebol*. Porto: FCDEF – UP. Não Publicado.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. (Dissertação de Doutoramento). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos. In: Oliveira, J. & Tavares, F. (1997), (Eds.). *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. Porto: FCDEF-UP. pp.7-23.
- Gréhaigne, J. & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sport from a constructivist and cognitivist perspective, *Quest*, 47 (4). pp. 490-505.
- Grego, P. (1999). Cognição e ação. In: Samulski, D. (2000). (Ed.). *Novos conceitos em treinamento esportivo*. Belo Horizonte: /Publicações Indesp, pp.119-53.
- Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade: o “pós-futebol” do “pré-futebol”. Um fator condicionante do alto rendimento desportivo*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF – UP.
- Jensen, E. (2002). *O cérebro, a bioquímica e as aprendizagens: um guia para pais educadores*. Lisboa: Edições Asa.
- Júlio, L., & Araújo, D. (2005). *Abordagem dinâmica da acção táctica no jogo de futebol*. Lisboa: FMH.
- Lopetegui, J. (2015) *Entrevista ao diário El Pais*, Madrid: Edição de 08 de fevereiro 2015.
- Maçãs, V. & Brito, J. (2000). *Os factores de jogo em futebol: série didáctica*. Vila Real: UTAD.

- Marina, J. (1995). *Teoria da inteligência criadora*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Mcpherson, S. (1994). The development of sport expertise: mapping the tactical domain, *Quest*, 46. pp.223-240.
- Moura, D. et.al (s/d). *Tomada de decisão no futebol*. Rio Maior: Escola Superior do Desporto de Rio Maior.
- Neto, J. (2001). *Ciências de Comportamento, UEFA I*. Dossier. Não publicado.
- Neto, J. (2005). *Ciências de Comportamento, UEFA II*. Dossier. Não publicado.
- Oliveira, A. (2008). *As emoções como condição essencial na aprendizagem de um "Jogar"*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol 7 – Um jogo de iniciação ao Futebol de 11*. São Mamede de Infesta: Edição do Autor.
- Parman, D. (1992). Individual differences: cognitive and perceptual styles. In: Singer, M. Mutphey & Tenant, L. (1993).(Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: McMillan Publishing Company.pp. 379-401.
- Pinto, J. (2005). *Treino de Jovens – O ensino do futebol na formação de jogadores - Teoria e metodologia. Gabinete de futebol*. Porto: FCDEF – UP (Ação de formação). Não publicado.
- Riera, J. (1995). Estratégias, táctica y técnica deportivas. *Apunts Educ. Fis. Deportes*, 40.pp. 47-60.
- Rink, J. et.al (1996). Foundations for the learning and instructions of sport and games. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, pp.399-417.
- Valdano, J. (2001). *Apuntes del balón*. Madrid: Marca.
- Williams, J. (1991). *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, A.et.al (1999). *Visual Perceptions and Action in Sport*. London: & FNSpon.

12 – ANEXOS

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AOS DIRETORES DOS AGRUPAMENTOS



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Exmo. Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas

José Maria da Cunha Martins de Abreu, Licenciado em Educação Física – Via Ensino, docente do 1º CEB, no Agrupamento de Escolas de Barcelos, a realizar Mestrado na Universidade do Minho, no Instituto de Educação na Área de Educação Física e Lazer, vem muito respeitosamente solicitar a V.ª Ex.ª autorização para aplicar um questionário, aos alunos do grupo equipa de futsal, de Desporto Escolar, dessa escola, sobre “Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar – A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico”, no âmbito da implementação de um estudo de investigação.

Esta investigação científica tem por base/objetivos educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão, desenvolvendo o raciocínio prático através de uma plataforma de exercícios adaptáveis ao Desporto Escolar, de forma a habilitar o aluno a analisar variadíssimas situações de jogo, a compara-las e a tirar conclusões práticas com a máxima rapidez. Todo este processo de raciocínio leva ao desenvolvimento da atenção e concentração, sustentados na capacidade de observação de forma a prever as ações e os acontecimentos e educando o controle das emoções.

A amostra será constituída por alunos do 3º ciclo do ensino básico.

As atividades propostas não irão prejudicar o normal funcionamento das atividades escolares.

Toda a informação recolhida será confidencial. Os resultados serão publicados mas, em momento algum, o nome ou identidade de qualquer participante será revelado. Se necessitar de qualquer esclarecimento, por favor contate: josemariaabreu@gmail.com ou número de telemóvel: 932199807.

Sem outro assunto, agradeço antecipadamente a colaboração de V.ª Ex.ª.

Com os melhores cumprimentos

(José Maria da Cunha Martins de Abreu)

01 de março 2015

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Exmo.(a). Sr.(a) Encarregado(a) de Educação:

Eu, José Maria da Cunha Martins de Abreu, Licenciado em Educação Física - Via Ensino, docente do 1º CEB, no Agrupamento de Escolas de Barcelos, venho por este meio solicitar a sua autorização para um projeto que pretendo implementar no âmbito da educação.

Estando a desenvolver investigação científica no âmbito da realização de Mestrado na Universidade do Minho (Instituto de Educação na Área de Educação Física e Lazer), sob orientação do Professor Doutor António Camilo Cunha, venho muito respeitosamente solicitar a V.ª Ex.ª, autorização para o meu educando responder a um questionário sobre “Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar – A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico”.

Esta investigação científica tem por base/objetivos educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão, desenvolvendo o raciocínio prático através de uma plataforma de exercícios adaptáveis ao Desporto Escolar, de forma a habilitar o aluno a analisar variadíssimas situações de jogo, a compara-las e a tirar conclusões práticas com a máxima rapidez. Todo este processo de raciocínio leva ao desenvolvimento da atenção e concentração, sustentados na capacidade de observação de forma a prever as ações e os acontecimentos e educando o controle das emoções.

Toda a informação recolhida será confidencial. Os resultados serão publicados mas, em momento algum, o nome ou identidade de qualquer participante será revelado. Se necessitar de qualquer esclarecimento, por favor contate: josemariaabreu@gmail.com ou número de telemóvel: 932199807.

Sem outro assunto, agradecendo antecipadamente a vossa autorização.

Com os melhores cumprimentos

(José Maria da Cunha Martins de Abreu)

✂

Eu _____, encarregado de educação do aluno _____, nº: ____ do ____º ano da turma____, autorizo o meu educando a responder ao questionário sobre “Futebol: O pensamento tático dos jovens que praticam Desporto Escolar – A importância da reflexão e do cuidado no processo pedagógico”.

Vila Nova Famalicão, 02 de março de 2015

O Encarregado de Educação: _____



QUESTIONÁRIO

DESPORTO ESCOLAR – FUTEBOL: O PENSAMENTO TÁTICO.

O presente questionário insere-se num estudo de investigação em curso e destina-se à recolha de dados por forma a conhecer o pensamento tático de um grupo de alunos que praticam Desporto Escolar. O questionário é de resposta anónima, pelo que não deve ser indicado o nome de quem responde. As respostas são confidenciais e apenas servem os objetivos do estudo.

É importante que respondas a todas as questões de uma forma séria, verdadeira e consciente.

A tua colaboração merece os meus maiores agradecimentos.

1. ELEMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO

1.1. SEXO

Masculino.....

☐

Feminino.....

☐

1.2. DATA DE NASCIMENTO

1.3. ANO DE ESCOLARIDADE

7º ANO.....

☐

8º ANO.....

☐

9º ANO.....

☐

10º ANO.....

☐

11º ANO.....

☐

12º ANO.....

☐



Universidade do Minho
Instituto de Educação

2. SELECIONA COM UM X AS OPÇÕES QUE CONSIDERAS VERDADEIRAS.

2.1. Caraterísticas do movimento defensivo:

- Contenção ☐
 - Cobertura defensiva ☐
 - Recusa de inferioridade numérica ☐
 - Evitar aglomeração ☐
 - Mobilidade ☐
 - Espaço ☐
 - Campo grande ☐
 - Campo pequeno ☐
 - Basculação ☐
 - Cobertura Ofensiva ☐
-
- Define a relação entre as expressões “**bloco pressionante**” e “**baixar linhas**”.

- O que entendes por “**equilíbrio defensivo**”?



2.2. Caraterísticas do movimento da transição ofensiva:

- Noção defesa/ataque ☐
- Desaceleração do jogo criando imprevisibilidade ☐
- Passe e desmarca-se (um/dois) ☐
- Evitar inferioridade numérica ☐
- Desmarcação em rutura ☐
- Subestrutura ofensiva ☐
- Projeção no corredor ☐
- Noção ataque/defesa ☐
- Divisão do jogo em profundidade ☐
- Subestrutura defensiva ☐

- Dá a **noção** de **marcação/desmarcação**.

- Diz o que significa “**evitar a aglomeração**”?



2.3. Caraterísticas do movimento ofensivo:

- Equilíbrio ☐
- Concentração ☐
- Bloco pressionante ☐
- Progressão ☐
- Criação de superioridade numérica ☐
- Contenção ☐
- Cobertura defensiva ☐
- Desmarcação em apoio ☐
- Divisão do jogo à largura ☐
- Amplitude ☐

- Distingue “jogo entre linhas” de “jogo intra linhas”.

- O que entendes por “desacelerar o jogo criando imprevisibilidade”?



2.4. Caraterísticas do movimento da transição defensiva:

- Noção desmarcação/marcação ☐
 - Noção marcação/desmarcação ☐
 - Reação fortíssima à perda de bola ☐
 - Baixar linhas ☐
 - Ganhar posição ☐
 - Noção defesa/ataque ☐
 - Antecipação do movimento ☐
 - Jogo entre linhas ☐
 - Jogo intra linha ☐
 - Projeção no corredor ☐
-
- Define o **momento ideal** no jogo em que deves **recuperar a bola**. Justifica?

- O que é a “**Sub estrutura defensiva**”?

	2.1- MOVIMENTO DEFENSIVO			2.2- TRANSIÇÃO OFENSIVA			2.3- MOVIMENTO OFENSIVO			2.4- TRANSIÇÃO DEFENSIVA			GLOBAL		
	(PRÉ-TESTE)	PÓS	(EVOLUÇÃO)	(PRÉ-TESTE)	PÓS	(EVOLUÇÃO)	(PRÉ-TESTE)	PÓS	(EVOLUÇÃO)	(PRÉ-TESTE)	PÓS	(EVOLUÇÃO)	(PRÉ-TESTE)	PÓS	(EVOLUÇÃO)
3	56	24	-32	48	52	4	12	8	-4	32	20	-12	37	26	-11
7	68	64	-4	52	60	8	40	12	-28	28	28	0	47	40	-7
8	32	48	16	56	48	-8	40	20	-20	40	36	-4	42	38	-4
6	40	40	0	40	44	4	40	20	-20	40	40	0	40	41	1
2	8	28	20	44	56	12	12	8	-4	8	8	0	18	25	7
4	48	72	24	64	68	4	36	48	12	28	28	0	44	53	9
10	68	72	4	60	64	4	16	20	4	20	44	24	41	50	9
5	68	68	0	52	60	8	40	48	8	24	52	28	46	57	11
9	28	28	0	12	48	36	40	44	4	40	44	4	30	41	11
11	4	4	0	12	32	20	4	4	0	16	36	20	9	20	11
12	4	4	0	4	28	24	0	4	4	4	28	24	3	16	13
1	32	52	20	20	56	36	16	36	20	16	32	16	21	44	23
24	48	72	24	68	76	8	72	100	28	60	84	24	61	83	22
20	64	84	20	64	100	36	16	76	60	56	84	28	50	86	36
16	48	100	52	64	84	20	72	100	28	16	92	76	50	94	44
13	44	92	48	72	80	8	12	96	84	32	84	52	40	87	47
22	64	92	28	28	96	68	40	96	56	36	100	64	42	96	54
18	20	92	72	36	72	36	16	72	56	12	80	68	21	79	58
23	16	92	76	20	92	40	16	64	48	20	88	68	26	84	58
17	16	64	48	4	68	64	0	72	72	4	72	68	6	66	60
14	36	72	36	20	96	76	8	92	84	16	84	68	20	86	66
15	12	76	64	8	92	84	8	64	56	12	84	72	10	79	69
21	44	92	48	20	96	76	20	100	80	20	100	80	26	97	71
19	8	96	88	20	92	72	12	84	72	8	84	76	12	89	77

REGISTO ESTRUTURADO DE AVALIAÇÃO (R.E.A.)

R.E.A.D. /Pré - Teste	R.E.A.F./Pós-teste	Nomenclatura da avaliação: 2 (Insuficiente), 3 (Suficiente), 4 (Bom) e 5 (Muito Bom).
-----------------------	--------------------	---

	Evitar a	Noção	Noção	Noção	Noção	Noção (1-2)	Utiliza bem		Média	Média	Evolução
	Aglomeração	Defesa/ataque	Marc/desmarc	Ataque/defesa	Desmarc/marc	Passa e desmarc	o drible		Pré	Pós	
C	1 3 3 0	3 3 0	3 3 0	3 3 0	3 3 0	3 3 0	2 3 1		2,86	3,00	0,14
O	2 2 2 0	3 3 0	2 2 0	3 3 0	2 2 0	3 3 0	2 2 0		2,43	2,43	0,00
N	3 2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0		2,00	2,00	0,00
T	4 3 3 0	3 3 0	3 3 0	2 2 0	2 2 0	3 3 0	2 2 0		2,57	2,57	0,00
R	5 3 3 0	3 3 0	3 3 0	2 2 0	2 2 0	3 3 0	2 2 0		2,57	2,57	0,00
O	6 2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	3 3 0	2 2 0		2,14	2,14	0,00
L	7 2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0		2,00	2,00	0,00
O	8 2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0	2 2 0		2,00	2,00	0,00
	9 2 2 0	2 2 0	2 2 0	3 3 0	2 3 1	3 4 1	2 2 0		2,29	2,57	0,29
	10 3 3 0	3 3 0	2 2 0	3 3 0	2 3 1	3 3 0	2 2 0		2,57	2,71	0,14
	11 3 3 0	3 3 0	3 3 0	2 3 1	3 3 0	3 3 0	2 3 1		2,71	3,00	0,29
	12 2 2 0	3 3 0	2 3 1	2 2 0	2 2 0	3 3 0	2 3 1		2,29	2,57	0,29
E	13 2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1		2,14	3,14	1,00
X	14 3 3 0	3 4 1	3 4 1	3 4 1	3 4 1	3 4 1	2 4 2		2,86	3,86	1,00
P	15 2 3 1	3 3 0	3 4 1	2 3 1	3 4 1	3 4 1	2 3 1		2,57	3,43	0,86
E	16 2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1		2,00	3,00	1,00
R	17 3 3 0	3 3 0	2 3 1	2 3 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1		2,43	3,14	0,71
I	18 2 3 1	2 3 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1		2,14	3,14	1,00
M	19 3 4 1	3 4 1	3 4 1	2 3 1	3 4 1	3 4 1	2 3 1		2,71	3,71	1,00
E	20 2 3 1	2 3 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1		2,29	3,29	1,00
N	21 3 4 1	3 4 1	2 4 2	3 3 0	2 3 1	2 4 2	2 4 2		2,43	3,71	1,29
T	22 2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1		2,14	3,14	1,00
A	23 2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1		2,00	3,00	1,00
L	24 2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	3 4 1	2 3 1		2,14	3,14	1,00

Quadro 14 – Resultados dos Registos Estruturados de Avaliação

(ANEXO 1) - OS OBJETIVOS DA PLATAFORMA DE EXERCÍCIOS

Gerais: Que os alunos adquiram valores sociais e humanos que lhes possibilite o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade. Que tenham a possibilidade de ter acesso a uma correta iniciação à prática do ensino do futebol e assim valorizarem-se e adquirirem novos conhecimentos.

Técnicos: Remate. Condução de bola. Passe. Receção. Proteção da bola. Ensino de diversas formas de drible. Ensino de diversas formas de desarme. Jogo de cabeça. Técnica de Guarda Redes. Lançamento de linha lateral. Lançamento de baliza.

Táticos: Princípios gerais de jogo. Princípios específicos de jogo. Princípios específicos do ataque: progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço. Princípios de desmarcação: desmarcação de apoio, de rotura, com trajetória circular – nas costas e a tabela – o um dois. Princípios específicos de defesa: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração. Ensino da marcação, desarme e interceção.

Estratégicos - Formas jogadas integradas para...Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações defensivas. Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações defensivas. Racionalização do espaço do jogo. Evitar a aglomeração. Descenração do jogo. Dispersão em relação a bola. Desenvolver a noção de amplitude e profundidade (campo grande) e de equilíbrio e concentração (campo pequeno) através dos jogos de corredores e setores e setores com corredores. Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento do drible/finta, especialmente no último terço de ataque. Educar e desenvolver a visão periférica (capacidade de observação). Educar e desenvolver a imprevisibilidade. Aprender as regras do jogo. **Educar, desenvolver a capacidade, qualidade e velocidade da Tomada de decisão.**

Físicos - Capacidades/qualidades Condicionais: Resistência específica do jogo. Velocidade de reação (simples e complexa), execução e deslocamento. Força rápida (acelerar e travar; alternar distâncias curtas; mudanças de direção e sentido). Flexibilidade. Agilidade. Destreza.

Capacidades/qualidades Coordenativas. - Desenvolver e aperfeiçoar:Capacidade de observação. Apreciação de trajetórias. Orientação espacial. Coordenação óculo-manual. Coordenação óculo-pedal. Coordenação espaço-temporal. Lateralidade. Equilíbrio. Controlo motor. Ritmo. Técnica de corrida. Sensibilidade propiocetiva do pé.

Psicológicos, sociais e afetivos. - Desenvolver estratégias para educar, desenvolver e aperfeiçoar:As relações interpessoais. Atitudes. Valores. Normas. Regras. Solidariedade. Altruismo. Coesão de turma/grupo/equipa. Espírito de turma/grupo/equipa. Atenção. Concentração. Focalização. Autocontrolo. Educar a coragem e dominar o medo. Auto-estima. Autoconfiança. Humildade. Combatividade. Determinação. Caráter. Postura. Vontade de vencer. Estabilidade. Mentalidade forte. Atitude positiva. Persistência. Competitividade. Capacidade de sofrimento e resistência psicológica à fadiga. Tenacidade. Fair-Play. Formar a estabilidade psicológica. A confiança e respeito mútuos entre elementos da turma/grupo/equipa. A integridade (honestidade nas palavras e coerência nas ações). A preocupação com o próximo.

Cognitivos: Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e perceção. Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de antecipação / Prever os comportamentos dos colegas e oponentes na sua relação com o móbil do jogo. **Desenvolver e aperfeiçoar a qualidade e velocidade de decisão.** Educar a criatividade tática. Educar e desenvolver a improvisação. Educar e desenvolver a imprevisibilidade. Condicionar ação do adversário através da sua própria ação.

(ANEXO 2) - COMPONENTES CRÍTICAS

Progressão: Após receber a bola deve orientar-se para a baliza adversária; Se não tem oposição deve avançar o mais rápido possível até à baliza e tentar marcar golo; Caso tenha um defesa pela frente deve passar a bola a um companheiro melhor posicionado para progredir ele próprio para a baliza ou passar para marcar golo se tiver próximo da baliza; caso não seja possível deve arriscar o drible tentando ultrapassar esse mesmo defesa e progredir na direcção da baliza tentando depois concretizar.

Contenção: O defensor aproxima-se o mais rápido possível do portador da bola; Quando está perto do atacante diminui a velocidade e mantém uma distância óptima que lhe permita reagir em qualquer momento a um movimento do opositor; Flexão das pernas; Colocar os apoios obliquamente em relação à linha de corrida do atacante; Deslocamento dos apoios por

deslizamento, mantendo o contacto com o solo; Olhar só a bola; Tentar orientar o adversário para o corredor lateral; Tentar ganhar tempo para ser ajudado por um colega; Evitar ir ao chão em “carrinho”. Informar os riscos que uma acção destas acarreta, educando o jogador sobre os locais e “timings” adequados para a realização desta acção. Colocar-se de maneira a evitar que o atacante mude de direcção para o lado do seu pé dominante, procurar encaminhar o avançado para o lado do seu pé não dominante; Induzir o atacante em erro, simulando o início do desarme. Exemplos de formas jogadas para educar estas acções: 2x1+G.R.; 3x1+Gr. 2x1 (+1) + GR; 3x1 (+1) +GR. (defesa que tenta recuperar defensivamente, iniciando a acção só após o início da acção por parte dos atacantes. Este defesa é colocado entre 4 a 7m atrás dos atacantes.

Cobertura ofensiva: Colocar-se ao lado e atrás do portador da bola criando uma linha de passe.

Cobertura defensiva: Coloca-se atrás do companheiro que marca o adversário com bola; Entrar em contenção se o companheiro for ultrapassado; Se houver 2º atacante estar atento às suas movimentações e movimentar-se em conformidade com este; Aproximar-se do atacante que defende se este se aproximar do portador da bola.

Marcação: 3 Referências: bola, baliza e adversário; Colocar-se sempre entre o adversário e a baliza; Colocar-se numa posição que lhe permita ver a bola e o adversário; Centrar o olhar na bola e no adversário alternadamente. **Desmarcação:** Apoio - deslocamento no sentido do portador da bola para criar uma linha passe; Ruptura – deslocamento no sentido da baliza contrária para criar uma linha passe; Circular complexa – deslocamento no sentido da baliza contrária, pelas costas do companheiro portador da bola para criar uma linha passe (corte nas costas).

Condução de bola: Preferencialmente parte externa do pé; Manter a bola perto do pé (muitos toques, toques curtos, com pouca força); Tronco direito e um pouco inclinado à frente; Pé pouco tenso.

Condução para remate: Conduzir a bola com o “pé de fora”; Dar um pequeno toque na bola com a parte externa do pé com o qual vamos rematar (para facilitar a execução).

Drible: Aproximar – se do adversário conduzindo a bola; Realizar simulações para criar instabilidade no defesa; Baixar o centro de gravidade; Realizar mudanças bruscas de direcção e aumentar da velocidade; Avançar pelo lado contrário ao qual o defesa está a fazer a contenção; Contactar a bola com o pé mais afastado do adversário; Assim que conseguir espaço tentar rematar.

Tipos de fintas / dribles: a) Simples: O aluno conduzindo a bola faz uma simulação com corpo fingindo que vai mudar direcção e velocidade para um lado, saindo rapidamente para lado contrário usando a parte externa do pé. b) Tesoura: O aluno simula que vai para um lado (passando pé por cima bola, de dentro para fora), depois muda de direcção com a parte de externa do pé contrário. c) Dupla Tesoura: O aluno simula que vai para um lado (passando pé por cima bola, de dentro para fora), simula que vai para outro lado (passando outro pé por cima bola) e muda de direcção com parte externa pé contrário. d) Finta com recuo: O aluno finge que vai aumentar de velocidade e seguir uma dada direcção. No entanto, “pisa” a bola (utilizando a planta do pé), puxa-a para trás e segue outra direcção. O aluno tem de utilizar o pé contrário ao lado onde se encontra (lado esquerdo/pé direito e vice-versa). e) Finta com mudança de pé: O aluno conduz a bola com um pé e num movimento explosivo toca a bola com a parte interna do pé fazendo-a passar por trás da outra perna. Progride e muda de direcção para o lado contrário e para a frente, com a parte externa pé. f) Roleta: O aluno pisa a bola com a planta do pé puxando-a ligeiramente para trás. Simultaneamente roda o corpo recuando um dos ombros e tenta colocar outro pé por cima da bola quando esta já se encontra em deslocamento, mudando para uma outra direcção.

Simulação: a) Exemplo de forma jogada para educar a simulação: 2x1+G.R. O atacante depois de progredir, dá um pequeno toque na bola com a parte externa do pé, mudando ligeiramente de direcção. Finge que remata puxando a perna atrás e elevando o braço do lado contrário e faz o passe para seu colega. b) Exemplo de forma jogada para educar a simulação: 2x1+G.R. O atacante finge que faz o passe puxando a perna atrás, podendo comunicar com o seu colega (ou não). Depois, num movimento explosivo, muda de direcção com um pequeno toque na bola com a parte fora pé e remata. c) Exemplo de forma jogada para educar a simulação: 2x1+G.R. O atacante depois de progredir, finge que faz o passe passando o pé por cima da bola para a parte interna, podendo comunicar com o seu colega (ou não). Num movimento explosivo, muda de direcção com um pequeno toque na bola com a parte externa do pé e progride no sentido da baliza. d) Exemplo de forma jogada para educar a simulação: 3x1+G.R. O portador da bola tem que ter sempre uma linha passe em cada lado. Deve fingir que passa a bola a um colega, dirigindo o olhar para este e acaba por passar a bola para o colega do lado contrário. Pode simultaneamente comunicar (chamar pelo nome) do colega a quem irá fingir passar a bola.

Recepção: Deslocamento para se enquadrar com a trajectória da bola; Preferencialmente com a parte interna do pé; A superfície de contacto desloca-se ao encontro da bola; Assim que se dá o contacto entre a bola e a superfície de contacto esta deve recuar acompanhando a trajectória final de modo a amortecer-la; Superfície de contacto deve estar pouco tensa.

Recepção orientada: Consideramos as componentes anteriores e: Orientar a bola para o sentido que se pretende deslocar.

Passe: Preferencialmente com a parte interna do pé; Preferencialmente pelo chão; Colocação do pé de apoio ao lado da bola; Balanço da perna que executa o passe; Pé tenso para imprimir velocidade à bola.

Remate: Levantar a cabeça para observar a colocação do guarda-redes; Escolher um local para tentar colocar a bola (junto a um dos postes); Preferencialmente com o peito do pé; Pé deve estar bem tenso; Quando o aluno se apresenta na “metade direita” e em condições de finalizar deve ser estimulado a fazê-lo com o pé direito, independentemente do seu pé dominante, quando o aluno se apresenta na “metade esquerda” e em condições de finalizar deve ser estimulado a fazê-lo com o pé esquerdo, independentemente do seu pé dominante. Esta estimulação deve ser feita principalmente aos alunos de nível elementar e avançado que já apresentam boas capacidades de remate com o pé dominante; Quando o aluno remata com a biqueira, deve ser aconselhado a não o fazer, explicando porquê e em que condições excepcionais o poderá fazer.

Desarme: Posição básica defensiva; Esperar a iniciativa do atacante; Tentar o desarme no instante em que o atacante perde momentaneamente o contacto com a bola; Induzir o atacante em erro, simulando o início do desarme.

“Estratégias para educar e aperfeiçoar o desarme” a) Exemplo de forma jogada para educar esta acção: 2x1+G.R. O defesa coloca-se entre o portador da bola e a sua baliza, obrigando o atacante a fazer passe para o seu colega. Reage rapidamente e aproxima-se do segundo atacante (que já não pode combinar com seu colega). Apenas tem possibilidade de progredir no sentido baliza. O defesa passa a estar numa situação 1x1 com o segundo atacante. b) Exemplo de forma jogada para educar esta acção: 2x1+G.R. O defesa coloca-se entre o portador da bola e o segundo atacante, cortando linha passe e “obrigando-o” a progredir. Reage rapidamente e aproxima-se do portador da bola (que já não pode combinar com seu colega). Apenas tem possibilidade de progredir no sentido baliza. O defesa passa a estar numa situação 1x1 com o portador da bola. c) Exemplo de forma jogada para educar esta acção: 2x1+G.R. O defesa coloca-se numa zona intermédia, entre o atacante que conduz a bola e o segundo atacante (mas o mais próximo possível da bola) de forma a criar indecisão por parte do portador da bola. Se essa indecisão surgir, o defesa deve agir com determinação tentando o desarme.

Intercepção: Estar atento à realização do passe entre os adversários; Intervir se tiver certeza do seu êxito; Em caso de não intervenção deve continuar a assegurar a marcação do seu adversário directo.

Comportamento Técnico-táctico do guarda-redes: O G.R. deve colocar a bola em jogo no colega que estiver mais próximo da baliza adversária e em condições óptimas para receber o passe ou finalizar; Quando tal não possa acontecer, o G.R. deve observar o posicionamento dos colegas e adversários e escolher o melhor “corredor” para “sair a jogar”; O G.R. coloca a bola

em jogo preferencialmente com as mãos, com a bola rasteira para um dos colegas de equipa que se deve encontrar nos corredores laterais; Se os adversários cortarem linhas passe nos corredores laterais o G.R. deve jogar com pé, passe comprido para o atacante mais próximo da baliza; Deve defender preferencialmente com as mãos; Quando um adversário se isola, o Gr deve sair imediatamente da baliza, fazendo com que a baliza fique “mais pequena” para o atacante. Assim o G.R. tem de focar a atenção em dois aspectos: a) Quando o atacante coloca os olhos no chão para conduzir a bola, este pode ser um bom momento para a sua saída da baliza; b) Quando o atacante, em condução de bola, a adianta, dando-lhe um toque com mais força, saindo a bola do seu raio de acção. Este pode ser também um bom momento para a saída do G.R. Deve colocar-se mais adiantado quando a bola está longe da sua baliza e mais perto da linha de baliza quando a bola está mais perto da mesma.

Lançamentos linha lateral: Quando forem mal executados devem ser corrigidos e repetidos pelo mesmo aluno; Um colega deve desmarcar-se em ruptura no “sentido da baliza contrária”; Um colega deve desmarcar-se em apoio, (atrás e ao lado da linha da bola), realizando cobertura ofensiva; Se necessário, outro colega deve desmarcar-se ao lado da linha da bola; Quem se desmarca para receber a bola não pode fazê-lo nem muito longe, nem muito perto de quem executa o lançamento; Quem executa procura preferencialmente uma linha de passe à frente. Se não houver, joga para o colega que se desmarca no meio ou para o que faz cobertura ofensiva. O executante pode simular que lança para um colega e passar a bola para outro colega.

Princípios “básicos de jogo” (gerais e específicos) e regras de actuação do “jogo de corredores”: Quando um jogador tem a bola no corredor central e não puder progredir na direcção da baliza adversária (progressão) ou passar a um colega melhor posicionado junto dela (mobilidade), deve observar o posicionamento dos colegas e adversários e escolher o melhor corredor lateral para sair a jogar (o que possibilite chegar à baliza o mais rapidamente possível); Quando a equipa tem a bola os jogadores que desempenham tarefas nas faixas laterais, devem “abrir” ocupando essas zonas (corredores laterais), cumprindo alguns dos objectivos específicos do ataque (mobilidade e espaço); Quando a equipa não tem posse bola os jogadores que ocupam os corredores laterais, devem “fechar”, ou seja, devem concentrar-se preferencialmente no corredor central, cumprindo um dos objectivos específicos da defesa, denominado de concentração. Quem joga nos corredores laterais deve dar linha passe quando G.R. tem bola, colocando-se ao lado e ou ligeiramente à frente da linha da bola; Quando a bola está no corredor lateral deve haver uma desmarcação de apoio por parte de um colega de equipa, fazendo cobertura ofensiva. Os restantes colegas desmarcam-se para a frente da linha da bola (mobilidade e espaço); Jogador que joga no corredor lateral deve fazer recepção orientada, observar a posição de companheiros e adversários e decidir o que fazer o mais rapidamente possível; ou Jogador que joga no corredor lateral antes de receber a bola, observa a colocação de companheiros e adversários e decide o que fazer, executando rapidamente; ou Jogador que joga no corredor lateral faz recepção orientada, levanta a cabeça e se não tiver nenhum colega desmarcado à frente da linha da bola e não tem nenhum defesa à sua frente, conduz a bola na direcção da baliza; Se o jogador que tem a bola no corredor lateral, não pode progredir e não tiver linhas passe à frente, joga para trás com o colega que faz cobertura ofensiva e desmarca-se ele próprio oferecendo novas e variadas linhas de passe, de forma a desequilibrar a estrutura defensiva adversária e ou apoiando o colega com bola; Quando a bola está a ser jogada num dos corredores, o jogador que actua no corredor do lado contrário da bola, “entra” na diagonal no sector ofensivo, na direcção da baliza, para poder finalizar (combinações ofensivas entre 2, 3, 4... jogadores na zona de finalização); Quando a bola vai para um dos corredores laterais no sector defensivo ou intermediário, um dos jogadores deve desmarcar-se para esse corredor, dando uma linha de passe à frente do portador da bola; Perguntar ao aluno do corredor lateral: Qual é a primeira coisa que tens de fazer depois (ou antes) de receber a bola? R: levantar a cabeça olhando para a baliza e observar a colocação dos colegas Quem joga nos corredores laterais contacta a bola com o pé de “fora”, isto é, se está a atacar pela direita contacta preferencialmente a bola com o pé direito, se está a atacar pela esquerda joga preferencialmente com o pé esquerdo (desenvolvimento da lateralidade educando também a imprevisibilidade, pois no transfere para o jogo, o jogador que consiga driblar e sair do drible para os dois lados, é um melhor jogador e um jogador mais difícil de marcar por parte dos adversários directos).

ANEXO 3 - A “LOGICA” DO JOGO DE FUTEBOL

O Futebol é um jogo de oposição entre jogadores de duas equipas e, simultaneamente, um jogo de cooperação entre os elementos da mesma equipa que procuram, a todo o momento, a adoção de comportamentos adequados, por forma a alcançarem os objectivos do jogo, isto é, a finalização (o golo – o expoente máximo do jogo) ou impedir a finalização.

JOGO DE FUTEBOL	
“ Duas equipas numa relação de adversidade e de colaboração entre os elementos de cada uma delas”.	
Relações de colaboração (Interações positivas)	Relações de oposição (Interações negativas)
(Situação de grande imprevisibilidade e variabilidade)	
CONDIÇÕES IMPRESCINDÍVEIS PARA SE JOGAR FUTEBOL	
Concentração, Inteligência, Capacidade de adaptação, Organização	

Quadro 15

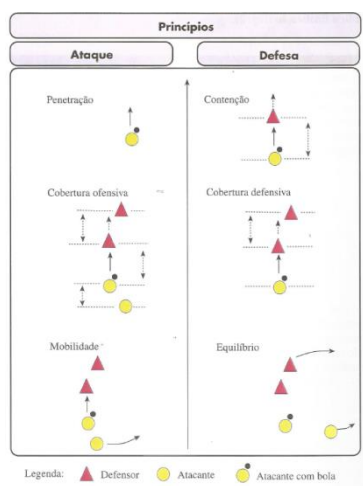
ANEXO 4 - O RECONHECIMENTO DO FUTEBOL COMO UM JOGO TÁTICO

O Futebol como Jogo Desportivo Coletivo (JDC) é caracterizado de grande terreno; de alvo vertical e oposto; de participação simultânea; de invasão; de luta direta pela posse de bola; de condução e circulação de bola; de utilização dominante do trem inferior; sem limitações temporais quanto à possibilidade de manter a posse de bola e sem grandes constrangimentos técnicos e regulamentares no que se refere à forma de realizar as ações com bola.

Jogo de Futebol	
Ataque (com posse de bola)	Defesa (sem posse de bola)
Objetivos - Progressão/finalização - Manutenção da posse de bola	
Fases - Construção das ações ofensivas - Criação de situações de finalização - Finalização	
Princípios GERAIS - Não permitir a inferioridade numérica - Evitar a igualdade numérica - Procurar criar a superioridade numérica	
ESPECÍFICOS 1. Penetração 2. Cobertura ofensiva 3. Mobilidade 4. Espaço	

Quadro 16 - Fases e princípios do Ataque e da Defesa (Queiroz, 1983).

Os princípios do jogo, são um conjunto de regras que devem coordenar as ações dos jogadores, individual e/ou coletivamente, na procura das soluções mais eficazes para o desenvolvimento das fases de ataque e de defesa.



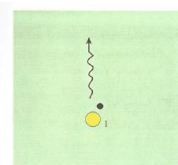
Quadro 17 - Representação dos princípios do jogo (Queiroz, 1983).

PRINCÍPIOS (DA EQUIPA)	
ATAQUE	DEFESA
Considera-se que uma equipa se encontra em situação de ataque quando estiver em posse, tendo como objetivo mante-la, progredir no terreno e finalizar, ou seja, tentar marcar golo.	Considera-se que uma equipa se encontra em situação de defesa quando não estiver em posse, e tem como objetivos a cobertura de espaços e dos adversários.

Penetração (1º atacante)

Quando um jogador se encontra em posse, a sua primeira preocupação deverá ser rematar ou, então, se tiver espaço livre, projectar-se ao encontro da baliza, por forma a ganhar vantagem espacial e numérica.

Procurar / criar e rentabilizar as zonas de penetração mais vulneráveis e eficazes.



1 - Atacante - Penetração

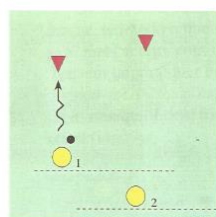
Figura 1 – Penetração.

Cobertura Ofensiva/Apoio

(2º atacante)

Sempre que um jogador se encontra em posse, deverá ter à retaguarda (diagonal) um colega (2º atacante) como forma de apoio ao portador da bola e, também, com a função de contribuir para o equilíbrio defensivo.

Garantir linhas de passe quer em apoio quer em ruptura.



1 - Penetração (1º atacante)
2 - Cobertura ofensiva (2º atacante)
- Defensores

Figura 3 – Cobertura Ofensiva / Apoio

Mobilidade (3º atacante)

A criação de desequilíbrios no ataque é feita através de movimentações que levem à ocupação de espaços livres e à criação de linhas de passe, por forma a criar ruturas na defensiva adversária.

Criar instabilidade e desequilíbrios, para que haja sempre vários jogadores livres de marcação.

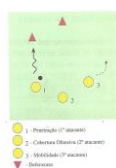


Figura 5 – Mobilidade

Espaço (estrutura da equipa)

Contenção (1º defesa)

Como forma de parar o ataque ou a transição ofensiva do adversário, o defensor coloca-se entre o portador que está em penetração e a baliza, de modo a impedir a finalização e, simultaneamente, ir ganhando tempo para a organização defensiva.

Proteger e defender de imediato o espaço entre o portador da bola e a baliza.

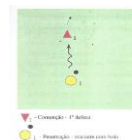


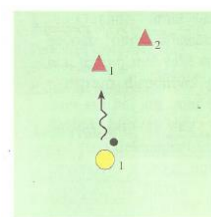
Figura 2 – Contenção

Cobertura Defensiva

(2º defesa)

A equipa que defende, deve procurar fazê-lo sempre em superioridade numérica, através de um apoio de um segundo defensor que se deverá colocar em diagonal em relação ao colega que marca o portador da bola e que poderá intervir mais ativamente se o companheiro for ultrapassado.

Disponer o maior número de jogadores atrás da linha da bola.



1 - Contenção - 1ª defesa
1 - Cobertura defensiva - 2ª defesa
1 - Penetração - Atacante com bola

Figura 4 – Cobertura Defensiva

Equilíbrio (3º defesa)

Por forma a manter o equilíbrio defensivo e para responder à mobilidade de um atacante, um 3º defensor deverá fazer a cobertura de eventuais linhas de passe, através do espaço e do jogador livre (ações defensivas fora da zona em posse) restabelecendo, no mínimo, igualdade numérica.

Flutuar de forma a não permitir que haja jogadores livres, fundamentalmente com linhas de passe mais ofensivas.

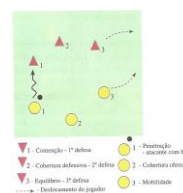


Figura 6 – Equilíbrio

Concentração (estrutura da equipa)

Quando uma equipa se encontra ao ataque, tem todo o interesse em tornar o jogo mais aberto (campo grande), com maior amplitude quer em largura quer em profundidade, criando assim mais espaço para poder criar desequilíbrios na defesa adversária.

Procurar aumentar o espaço de jogo jogável (EJJ).

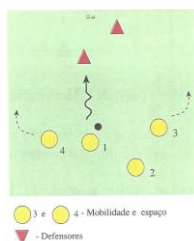


Figura 7 – Espaço

Quando uma equipa se encontra numa situação defensiva, tem todo o interesse em diminuir o espaço de jogo do adversário (campo pequeno) quer em largura quer em profundidade, através da aproximação dos seus defensores, obrigando o adversário a jogar em pequenos espaços, de forma a permitir a cobertura defensiva e a criação de situações de superioridade numérica.

Tentar reduzir o espaço de jogo jogável (EJJ).

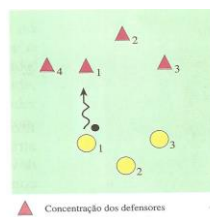


Figura 8 – Concentração

Quadro 18 - Representação dos princípios do jogo (Queiroz, 1983).

Os fatores, são os meios utilizados pelos jogadores nas fases do ataque e da defesa, que no respeito integral pelos princípios, tentam os objetivos do jogo.

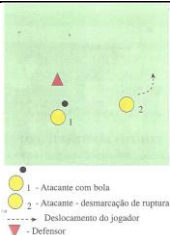
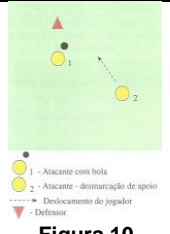



FACTORES	
Ataque	Defesa
<p>Ações individuais</p> <p>Técnicas de remate</p> <p>Técnicas de passe</p> <p>Técnicas de condução</p> <p>Técnicas de recepção, controlo e domínio</p> <p>Técnicas de drible, finta e simulação</p> <p>Técnicas de desmarcação</p> <p>Técnicas de lançamento linha lateral</p> <p>Princípios ofensivos</p> <p>Ações colectivas (elementares)</p> <p>Desmarcações</p> <p>Combinações</p> <p>Princípios ofensivos</p> <p>Permutas, compensações e desdobramentos</p> <p>Esquemas tácticos</p> <p>Ações colectivas (complexas)</p> <p>Tarefas e funções</p> <p>Esquemas tácticos</p> <p>Circulações tácticas</p> <p>Sistemas tácticos</p> <p>Métodos de jogo ofensivo</p> <p>– Ataque organizado</p> <p>– Contra-ataque</p>	<p>Ações individuais</p> <p>Técnicas de desarme</p> <p>Técnicas de intercepção</p> <p>Técnicas de marcação</p> <p>Técnica do Guarda-redes</p> <p>Ações colectivas (elementares)</p> <p>Marcações</p> <p>Princípios defensivos</p> <p>Compensações</p> <p>Dobras</p> <p>Métodos de defesa</p> <p>Ações colectivas (complexas)</p> <p>Tarefas e funções</p> <p>Sistemas tácticos</p> <p>Métodos de jogo defensivo:</p> <p>– Defesa zona</p> <p>– Defesa individual</p> <p>– Defesa mista</p>

Quadro 19 - Relação dos fatores do ataque e da defesa (Queiroz, 1983).

AÇÕES TÁTICAS COLETIVAS OFENSIVAS

A desmarcação é um movimento rápido feito por um atacante para o espaço vazio, no sentido de fugir à marcação do seu adversário, por forma a criar situações favoráveis que permitam a finalização ou uma circulação da bola. São muitas vezes precedidas de fintas e de dribles, com mudanças de velocidade e de direção.

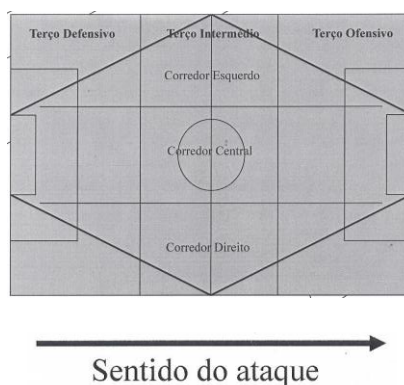
Existem cinco tipos de desmarcações: Desmarcação de rutura; Desmarcação de apoio; Desmarcação mista; Desmarcação com trajetória circular; Tabela (um – dois / passa e desmarca-se).

<p>Desmarcação de ruptura</p> <p>É aquela em que o atacante se afasta do portador da bola. Esta é o tipo de desmarcação mais ofensiva, já que se processa no sentido do campo do adversário (em profundidade), favorecendo a progressão no terreno.</p>	 <p>Figura 9</p>
<p>Desmarcação de apoio</p> <p>É aquela em que o atacante se aproxima do portador da bola, permitindo um passe segurança.</p>	 <p>Figura 10</p>
<p>Desmarcação mista</p> <p>É aquela em que o atacante inicialmente se afasta ou aproxima do portador da bola para, posteriormente, fazer o contrário (dar a ideia errada ao adversário).</p>	 <p>Figura 11</p>
<p>Desmarcação - trajetória circular</p> <p>É uma combinação ofensiva efetuada entre dois ou mais jogadores da mesma equipa em que o jogador se desmarca por detrás (nas costas) de um colega de equipa com uma corrida em trajetória circular, com o intuito de criar desequilíbrios na defensiva adversária. Esta desmarcação é ideal para movimentos de finalização, pois permite rematar muito mais enquadrado com a baliza.</p>	 <p>Figura 12</p>
<p>Tabela (um – dois / passa e desmarca-se)</p> <p>É uma combinação ofensiva muito simples, útil e eficaz nas situações de jogo, feita entre dois jogadores da mesma equipa. Por vezes esta combinação liga-se a outra(s) com mais elementos provocando muitas dificuldades a quem defende.</p> <p>Um jogador em posse, passa a um colega (posicionado em princípio a sua frente) e desloca-se para o espaço vazio, recebendo de novo a bola, criando assim uma situação favorável para a progressão, para novas tabelas ou para a finalização</p>	 <p>Figura 13</p>

Quadro 20 – Ações Táticas Coléticas Ofensivas (Queiroz, 1993).

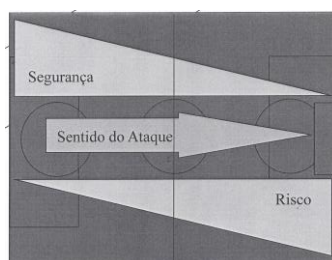
Espaços de Jogo	
Espaços Imutáveis	Espaços Mutáveis
Espaço de Jogo Regulamentar (EJR)/Áreas regulamentares/Meio campo Defensivo e Ofensivo /Corredores/Sectores	Espaço Visual (EV)/Espaço Jogável (EJ)/Espaço de Jogo Efetivo (EJE) Amplitude e Profundidade/ Centro de Gravidade da Equipa (CGE)/Espaço de Confronto Efetivo (ECE)/Centro de Gravidade do Jogo (CGJ)

Quadro 21



Quadro 22

A segurança é inversamente proporcional ao risco, isto é o aumento de uma implica necessariamente a diminuição da outra e vice-versa.



Quadro 23

OS DIFERENTES MOMENTOS DO JOGO

Um Modelo de jogo / Uma Conceção de jogo mais evoluído, possibilita a Capacidade de “Impor o Jogo” através de: Adotar uma atitude “agressiva” permanente; Provocar e aproveitar os erros do adversário; Provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo e do espaço de jogo.

Processo ofensivo: Impor o ritmo de jogo mais conveniente, aumentar o espaço de jogo, procurando o golo com objetividade e variedade na progressão. Participação de todos os jogadores, logo que se conquista a posse da bola; Fazer rapidamente a **transição defesa/ataque** com apoio significativo; Apoio permanente ao portador da bola (cobertura ofensiva); Criação de linhas de passe (em profundidade e em amplitude); Salvar o equilíbrio defensivo.

Processo defensivo: Limitar a iniciativa do adversário, reduzir o espaço de jogo e tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível. Participação de todos os jogadores e logo que se perde a posse da bola; Pressão sobre o portador da bola, de acordo com o momento e a zona em que se processa; Oscilação de forma a fechar possíveis linhas de passe, fundamentalmente em profundidade; Apoio permanente ao defensor direto (cobertura defensiva); Criação de superioridade numérica e posicional nas zonas de disputa de bola (fundamentalmente entre a bola e a nossa baliza); Salvar o equilíbrio ofensivo; Recuperação da posse imediatamente à perda é a prioridade (**transição ataque/defesa**).

(ANEXO 5) FUNDAMENTAÇÃO DOS MODELOS DOS EXERCÍCIOS / PLATAFORMA DE EXERCÍCIOS E OBJETIVOS

Fases do Ensino do Futebol (adaptado de Dugrand, 1989) - Iniciação: Jogador e bola (1x0) e jogador, bola e baliza (1x0 + GR). Elementar I: Jogador, bola e adversário (o duelo, GR+1 x 1+GR). Elementar II: Jogador, bola, colega (s) e adversário (s) (2x1 + GR e GR+2 x 2+GR). Intermédia: Jogador, bola, colegas e adversários (3 x 2+GR e GR+3 x 3+GR). Avançada: Jogador, bola, a sua equipa e a equipa adversária (4 x 3+GR, GR+4 x 4+GR, 5 x 4+GR, GR+5 x 5+GR).

Variáveis de evolução:	
Complexidade	Temas
Número de jogadores: Efetivo +/- reduzido. Igualdade ou desigualdade numérica. Utilização de jockers.	Balizas (número, dimensão e posição). Espaço de jogo (comprimento, largura, zonas interditas, zonas de utilização obrigatória, etc...). Regras (banir o fora de jogo, a comunicação verbal, o contacto físico, limitar o tempo de ataque, condicionar o número de toques etc...). Bola (peso, perímetro, número, elasticidade,...

Quadro 24

A Competição na Formação

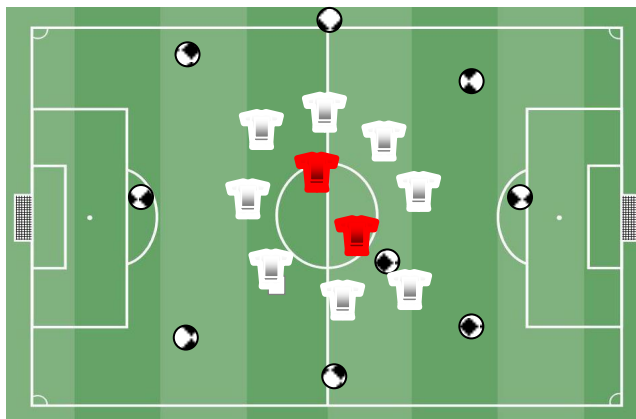
Ao contrário do que acontece na Alta Competição, na Formação treina-se e compete-se para evoluir; a competição deve ser vista como um meio fundamental de treino; a equipa deve estar ao serviço do jogador e deve-se dar idêntica oportunidade a todos.

OS MODELOS DA PLATAFORMA DE EXERCÍCIOS

“RABIA” / “MEINHO” (1º exercício)

(Exercício complementar)

Forma: 5x1; 4x1; 3x1; 8x2; 7x2; 6x2; 5x2; 4x2. Número de alunos: 4 a 10 alunos por grupo. Espaço: um círculo com raio de 3 metros a 9 metros. Descrição: entre 3 a 8 alunos fazem um círculo tentando manter a posse da bola; 1 a 2 alunos ficam no meio tentando recuperar a bola.



Se ao meio forem os G.Rs., podem defender com as mãos, cada um no seu quadrante por uma questão de segurança (choque).

Variáveis de Evolução: Obrigatório o passe pelo chão e com a parte interior do pé / O aluno pode tocar 2 (recepção e passe) ou 1 (passe de primeira) vezes na bola, antes de passar ao colega. Pronunciar o nome do colega. 2. A circulação da bola deve ser realizada alternando o número de toques na bola. Se um aluno efetua um toque na bola, o colega precedente deverá realizar dois e assim sucessivamente. 3. A circulação da bola deve ser realizada alternando a utilização do pé direito com o pé esquerdo. Se um aluno efetua o passe com o pé direito, o colega precedente deverá utilizar o pé esquerdo e assim sucessivamente. 4. O aluno deve contactar a bola apenas com o pé não dominante. 5. Na situação em que se encontram dois alunos ao meio, a bola pode passar entre eles. 6. Na situação em que se encontram dois alunos ao meio, a bola não pode passar entre eles. 7. Utilização de duas bolas em jogo, com limite máximo de dois toques por aluno. 8. O aluno antes de passar a bola tem de dizer um número (1 ou 2), que vai ser o número de toques que o colega que recebe a bola pode dar. 9. O aluno antes de passar a bola tem de dizer direito ou esquerdo, que vai ser o pé que o colega precedente pode tocar na bola. 10. O aluno ou o par de alunos tem de ficar continuamente no meio durante 25 segundos, rodando o meio entre todos. **Importante:** No mesmo exercício, é possível e aconselhável acumular mais do que uma variável de evolução.

Componentes críticas: A recepção e o passe. Dar uma linha de passe mais definida, aproximar ligeiramente do portador da bola. O aluno que tem a bola deve decidir a quem passa a bola em função do posicionamento dos colegas que estão ao meio e das linhas de passe mais seguras e próximas (passe segurança). Recepção, levanta a cabeça e faz o passe. Ver antes de receber (1). O aluno deve estar atento para analisar a ação do colega, antes de a bola chegar a si para poder agir correctamente (8/9). O primeiro defesa realiza contenção e o segundo realiza cobertura defensiva (5/6). Chamar pelo nome o colega a quem passa a bola. Colocar a nossa bola do lado contrário a outra bola (7).

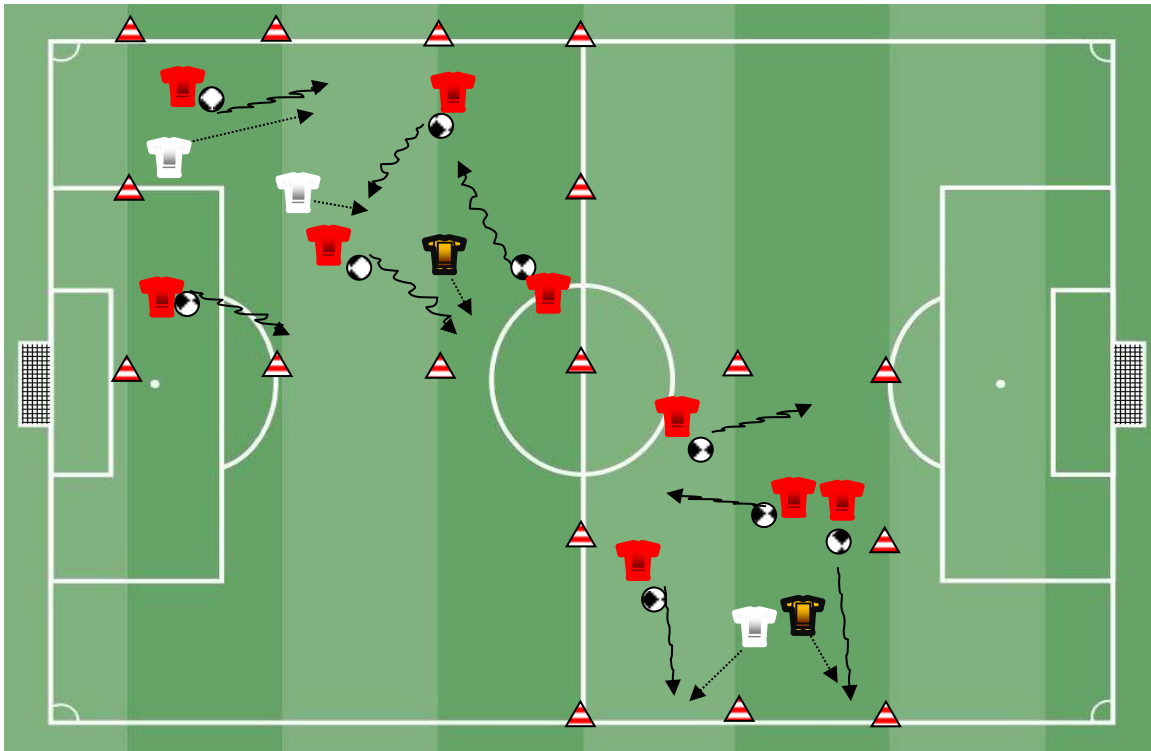
Objetivos: Tático-Técnicos: passe, recepção, recepção orientada, pressão defensiva e evitar a aglomeração. Qualidades Condicionais: força rápida por parte dos jogadores que estão no “meio”, através de rápidas acelerações, travagens, mudanças de sentido e direcção. Qualidades Coordenativas: lateralidade, coordenação espaço-temporal e coordenação olho-pedal. Psicológicos: atenção, concentração, focalização, cooperação com os companheiros, persistência e resistência psicológica ao esforço por parte dos alunos que estão na “rabia”. Cognitivos: capacidade de decisão, capacidade de análise e de percepção, memória médio prazo, criatividade e improvisação.

“CAÇA BOLAS” (2º exercício)

(Exercício complementar)

N.º alunos: Toda a turma no mesmo espaço ou em dois. Espaço: 15x10m; 20x15m. Tempo: até 15 minutos.

Descrição: condução de bola, quem não tem bola tenta tirar bola aos colegas.



Organização: Metade dos alunos com bola e a outra metade sem bola; 9/10 alunos com bola e 4/5 sem bola; outra de acordo com objectivos do professor. Condicionantes: ninguém pode estar parado, quem sair do espaço fica sem bola e os Guardas-redes tentam tirar as bolas com as mãos aos portadores da bola fazendo a "mancha". Variáveis de Evolução: aumentar ou diminuir o espaço, os professores podem colocar-se por fora do espaço de jogo com uma bola e tentam acertar nas bolas dos seus alunos e condução de bola com o pé menos bom.

Componentes Críticas: Levantar a cabeça para não chocar com os colegas. Quem tem bola deve driblar os colegas sem bola. Quem tem bola deve protegê-la com o pé mais afastado do adversário. Quem não tem bola deve realizar contenção esperando o melhor momento para o desarme. Tentar tirar bola aparecendo por trás dos colegas.

Nota: O professor pode participar na tarefa "brincando" com os seus alunos.

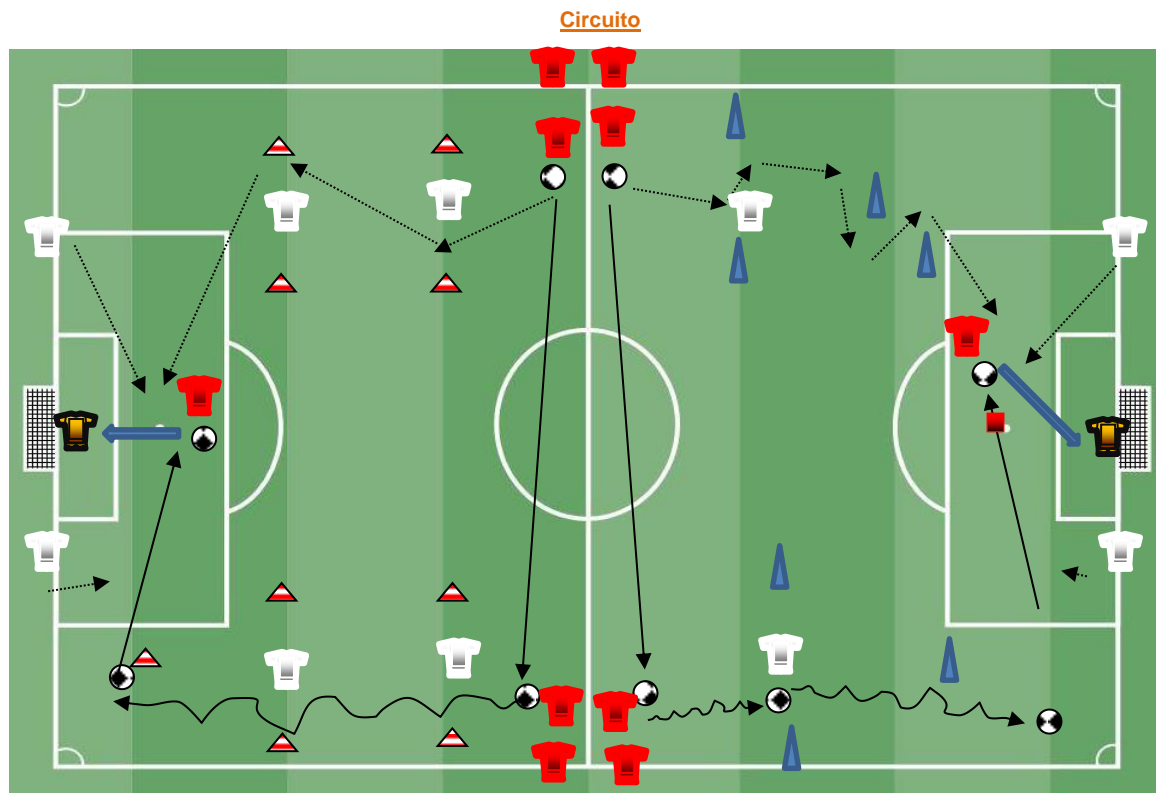
Objectivos: Técnico/Tácticos: relação com a bola/condução da bola/protecção da bola, múltiplos e variados contactos com a bola e drible/finta/simulação. Qualidades Condicionais: velocidade reacção, velocidade de execução, velocidade de deslocamento com e sem bola força rápida (rápidas travagens e acelerações com e sem mudanças de direcção e sentido).

Qualidades Coordenativas: desenvolvimento da coordenação óculo-manual e óculo-pedal, desenvolvimento da capacidade de observação, desenvolvimento da orientação espacial, equilíbrio, controlo motor e lateralidade. Psicológicos: atenção e concentração, cooperação e desenvolver capacidade de observação e percepção de movimentos. Cognitivo: educar a Criatividade, educar a Improvisação e, educar e desenvolver a imprevisibilidade das acções com bola.

O GUARDA DE LINHA / CIRCUITO (3º exercício)

Forma: Circuito, com todos os alunos a rodarem permanentemente. Número de alunos: todo o grupo. Espaço: 40 metros por 20 metros. Descrição: Os alunos fazem pares e atacam permanentemente para as duas balizas sempre corredores laterais. Antes das movimentações efetuam um passe (virar o sentido do jogo – basculante) e ambos tentam passar pelos guardas de linha. Se os guardas de linhas conseguirem "roubar a bola" ou tocar no atacante sem bola permutam de posição e continuam as jogadas. Devem respeitar a ordem de chegada. Organização/condicionantes: Uma bola para cada dois jogadores. O defensor só se pode deslocar sobre a linha imaginária que une os dois pinos. Não pode avançar nem recuar. O atacante não pode parar à frente do defensor, se o fizer passa a ser o guarda da linha. Aumentar a complexidade: Colocar um 1º defesa para realizar a contenção e um segundo para realizar o 1x1 defensivo.

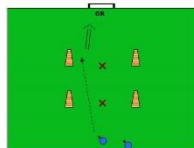
Objectivos: Técnico/Tácticos: Técnica de Guarda-Redes, Simulação, Finta/drible, Remate, Desarme, Condução de bola, Princípio específico ofensivo de jogo (penetração), Combinações directas, Desmarcações de ruptura, Princípio específico da defesa - contenção e cobertura defensiva, Capacidades Condicionais: Velocidade execução Força rápida Agilidade Destreza Velocidade reacção complexa (o guarda da linha não sabe qual a simulação/finta/drible que o atacante vai utilizar) Velocidade de aceleração com e sem mudança de direcção. Capacidades Coordenativas: Coordenação óculo-pedal. Coordenação espaço-temporal. Orientação espacial. Lateralidade. Equilíbrio. Controlo motor. Psicológicos: Atenção. Concentração. Autocontrolo. Autoconfiança. Determinação. Capacidade de improvisação. Imprevisibilidade. Cognitivo: Desenvolvimento da capacidade e velocidade da tomada de decisão. Inteligência emocional táctica. Desenvolvimento da visão periférica.



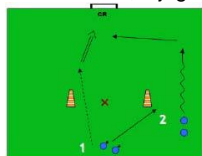
Guarda da Linha – Variante 1 Descrição: O jogador corre em direcção aos dois pinos, levando uma bola na mão. Tenta passar por dois guardas da linha, sem ser tocado. Se efectuar com êxito esta tarefa, ou seja, passar entre os pinos sem ser tocado, larga a bola e finaliza.

Guarda da Linha – Variante 2 Descrição: O jogador corre em direcção aos dois pinos, levando uma bola na mão. Tenta passar pelo primeiro guarda da linha. Se efectuar com êxito esta tarefa, coloca a bola no chão e tenta passar em drible pelo segundo guarda da linha, com posterior finalização.

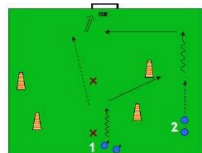
Guarda da Linha – Variante 3 Descrição: O atacante tenta passar em drible por dois guardas da linha e finalizar.



Guarda da Linha – Variante 4 Descrição: O jogador faz um passe ao jogador 2 e tenta passar pelo defensor, sem ser tocado. O jogador 2 conduz a bola e de seguida, efectua um cruzamento. O jogador 1 realiza uma desmarcação de ruptura e finaliza, sem prévia recepção (de primeira). Se por acaso, o jogador 1 for tocado, o jogador 2 vai finalizar.



Guarda da Linha – Variante 5 Descrição: o jogador 1 em drible tenta passar pelo primeiro guarda da linha, sem que este tire a bola. De seguida, faz um passe ao jogador 2 e tenta passar pelo segundo guarda da linha, sem ser tocado. O jogador 2 conduz a bola e efectua um cruzamento. O jogador 1 realiza uma desmarcação de ruptura e tenta finalizar, de preferência, sem prévia recepção (de primeira).



Guarda da Linha – Variante 6 Descrição: o jogador 1 em drible tenta passar pelo guarda da linha, sem que este tire a bola. Se o jogador 1 passar pela direita do defensor, o jogador 2 realiza uma desmarcação pelas costas do jogador 1; se passar pela esquerda do defensor, o jogador 2 acompanha-o sem mudar de direcção. De seguida, os dois jogadores tentam finalizar (2x0+GR).



Guarda da Linha – Variante 7 Descrição: O jogador 1 em drible tenta passar pelo guarda da linha, sem que este lhe tire a bola. Se o jogador 1 passar pela direita do defensor, o jogador 2 realiza uma desmarcação pelas costas do jogador 1; Se passar pela esquerda do defensor, o jogador 2 acompanha-o sem mudar de direcção. De seguida, os dois jogadores tentam finalizar (2x1+GR).



Guarda da Linha – Variante 8 Descrição: O jogador 1 faz um passe ao jogador 2 e tenta passar pelo defensor, sem ser tocado. O jogador 2 conduz a bola e tenta ultrapassar a oposição do defensor (1x1+Gr) e finalizar ele próprio ou com a ajuda do colega que entretanto se desenvencilhou do guarda da linha (2x1+Gr). Se o defensor conquistar a posse de bola vai tentar finalizar na baliza colocada na lateral.

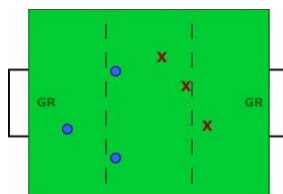


Rugby – Bitoque adaptado ao Futebol (4º exercício)

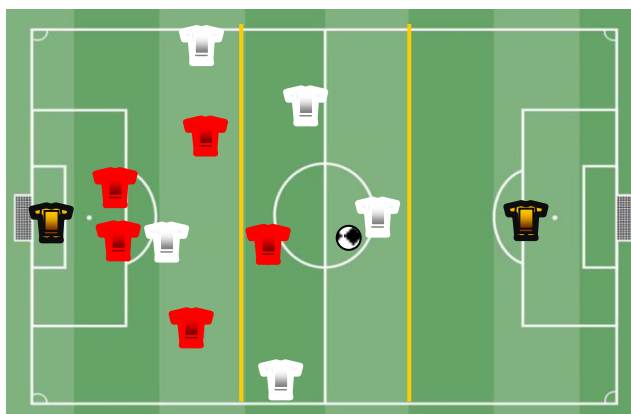
Forma: G.R. + 3 x 3 + G.R. até G.R. + 5 x 5 + G.R. **Espaço:** 25x20m; 30x17m; 30x20; 35x20m; 40x20m zona of./def. 6-7m.

Tempo: até 20/25m. **Descrição:** Jogo com 3 zonas: 2 áreas junto às balizas e 1 zona média. O objectivo das equipas é marcar golo de acordo com as regras.

Variante 1



Forma G.R.+ 5 X 5 + G.R.



Organização: Os GR trocam de baliza sempre que acontece um golo.

Condicionantes: Não há limite de passos com a bola na mão. Quem tiver a bola na mão e for tocado pelo adversário tem de libertá-la imediatamente, para um colega. O passe é feito com as mãos ou com o pé directamente e sem tocar com a bola no

chão. Golo de cabeça ou com o pé. Golo "de primeira" sem deixar cair a bola no chão pode ter bonificação (valer por 2 por exemplo). Golo deixando apenas a bola tocar o solo 1 vez. Golo recebendo um passe rasteiro do colega na zona intermédia. Proibida a interceptação dos defesas na área com as mãos, isto é, quando a equipa atacante se prepara para finalizar, os defesas só poderão fazer a interceptação utilizando a cabeça ou o pé). Só G.R. pode agarrar bola com mão dentro área. Se tal acontecer é grande penalidade. Na zona média pode-se marcar golo recebendo um passe rasteiro colega. Golo com pé menos bom vale 2. Golo de pontapé de bicicleta vale 10. Remate moinho vale 5. Não se pode agarrar o colega da outra equipa, basta tocar. Se isto acontecer é penalty. O penalty é marcado a 6/7 metros da baliza. O jogador que vai marcar (ora utilizando a cabeça ora o remate com o pé sem deixar cair a bola no solo – o treinador deve decidir qual a forma antes do jogo se iniciar) recebe a bola vinda de um colega finalizando depois de acordo com a regra (passe do colega realizado com as mãos e colocado na linha de fundo, junto de um dos postes da baliza).

Variáveis de Evolução: A passa para B, logo B não pode passar para A, deve enviá-la a C; limitar o nº de passos que se pode dar com a bola na mão (aqui um dos objectivos pode passar pelo educar do colectivismo e consequente cooperação e de um ataque mais apoiado).

Componentes Críticas: Estimular a desmarcação de apoio e a cobertura ofensiva principalmente em situações de ataque rápido em que os alunos ficam para trás e não acompanham o ataque e o portador da bola. Estimular a desmarcação de ruptura dos alunos do corredor do lado contrário à bola, em situações de ataque rápido. Estimular a iniciativa individual e o princípio da progressão ao portador da bola. Quando uma equipa inicia o ataque a bola deve ir no corredor central para o portador da bola ter no mínimo duas linhas de passe, uma de cada lado.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Criação de situações de finalização. Finalização. Combinações entre 2,3,4 elementos. Desmarcações de apoio e ruptura. Aperfeiçoar o jogo cabeça e as acções técnicas de todas as formas de remate. Princípios gerais e específicos do jogo. Ocupação racional do espaço de jogo. Excelente treino para o Gr dadas as variadíssimas formas de defesa da baliza que terá de empregar Capacidades Condicionais: Velocidade reacção. Velocidade de execução. Velocidade de deslocamento com e sem bola. Força rápida (rápidas travagens e acelerações com e sem mudanças de direcção e sentido). **Capacidades Coordenativas:** Desenvolvimento da coordenação óculo-manual e óculo-pedal. Desenvolvimento da orientação espacial. Desenvolver a capacidade de observação. Equilíbrio. Controlo motor. Lateralidade.

Cognitivos: Educar a capacidade de percepção, de antecipação e decisão, e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e tácticas (princípios gerais e específicos do jogo) para agir correctamente, no tempo certo. Educar a criatividade e a inteligência emocional táctica.

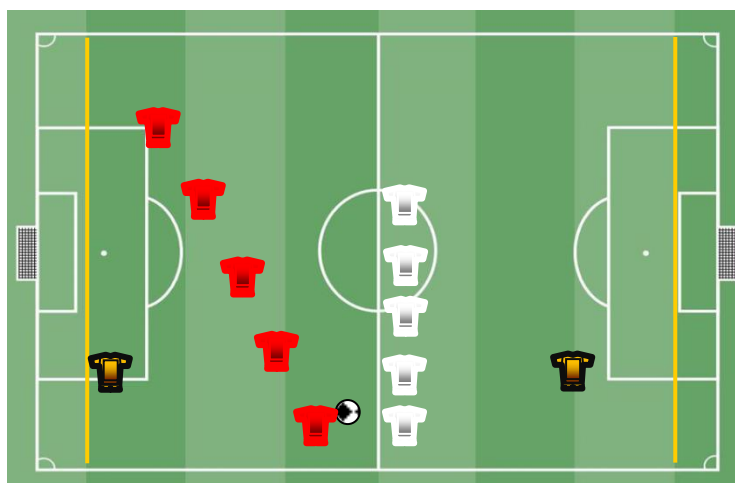
Bitoque (5º exercício)

Nº alunos: 4x4 ou 5x5 sem/com G.R. de linha. **Espaço:** 30x15 (zonas de ensaio têm 15x5m) ou 40x20 (zonas de ensaio têm 20x5). **Tempo:** até 15m. **Descrição:** Jogo derivado do Rugby, onde o objectivo é marcar "ensaio" levar a bola com as mãos até à zona respectiva e tocar com esta no chão.

Variante 1



G.R. + 5 x 5 + G.R.



Condicionantes: Não há limite de passos com a bola na mão. Quem tiver a bola na mão e for tocado pelo adversário tem de libertá-la imediatamente, para um colega. O passe terá de ser efectuado com as mãos e sempre para trás ou para lado tendo como referência a linha da bola. A equipa que defende não pode ter nenhum elemento à frente da linha da bola. Não se pode agarrar colega da outra equipa, basta tocar. Se isto acontecer é grande penalidade. Lançamentos linha lateral executados da mesma forma que no futebol, mas sempre para trás ou para lado tendo como referência a linha da bola.

Variáveis de evolução: O passe pode ser efectuado para frente da linha da bola. Os alunos que defendem podem estar à frente da linha da bola. O passe pode ser realizado com o pé directamente e sem deixar bola cair no chão. Possibilidade de "placagem" desde que seja efectuada ao nível da cintura. O defensor ao efectuar a "placagem" não a poderá fazer em voo.

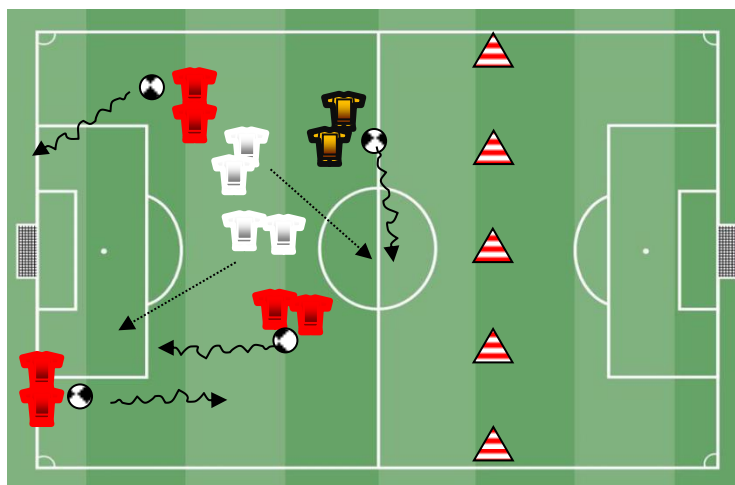
Nota: No mesmo exercício, é possível acumular mais do que uma variável de evolução.

Crítérios êxito: Estimular a iniciativa individual e o princípio da progressão ao portador da bola. Estimular a desmarcação de apoio e a cobertura ofensiva principalmente em situações de ataque rápido em que os alunos ficam para trás e não acompanham o ataque e o portador da bola. Os defesas que auxiliam o colega que procura impedir a progressão do portador da bola, devem realizar cobertura defensiva. Os atacantes devem evitar a aglomeração na zona da bola. Os defesas devem concentrar-se no espaço envolvente à bola procurando recuperá-la o mais rapidamente possível, sem no entanto ignorarem outras linhas de passe que podem ser utilizadas pelos atacantes.

Objectivos: Técnico/Tácticos: Progressão para o portador da bola; Contenção; Cobertura ofensiva e defensiva Mobilidade; Espaço Desmarcações de apoio Combinações directas Técnica de lançamento de linha lateral Finta/drible Simulação Concentração e equilíbrio quando a equipa defende Ocupação racional de espaço. Capacidades Condicionais: Resistência específica Força rápida Velocidade de execução Capacidade de aceleração. Capacidades Coordenativas: Coordenação óculo-pedal Coordenação espaço-temporal Ritmo Coordenação óculo-manual. Psicológicos: Altruísmo Cooperação Atenção Concentração Imprevisibilidade Combatividade Persistência Determinação. Cognitivo: Desenvolver a capacidade e velocidade da tomada de decisão Desenvolver a inteligência emocional táctica.

“Jogo da apanhada entre pares com bola” (6º exercício) Exercício complementar

Nº alunos: Toda a turma no mesmo espaço. **Espaço:** 20x18m; 30x20; ou outro de acordo com objectivos do treinador. **Tempo:** até 15m. **Descrição:** Os alunos formam pares de mão-dada, tendo cada par que controlar uma bola. Um ou mais pares estão a apanhar, trocando de funções sempre que tocar noutro.



Organização: Quem está a apanhar tem um colete na mão para ser identificado. Ninguém pode estar parado.

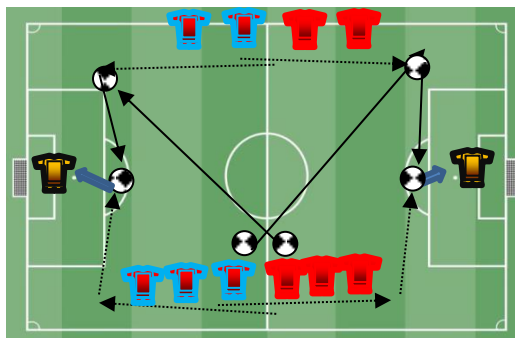
Variáveis de Evolução: Relação entre nº de pares que está a apanhar e o nº pares que foge. Aumento/redução do espaço disponível para dificultar/facilitar a apanhada. Cada par controla duas bolas. Condução de bola com pé menos bom.

Componentes Críticas: Condução de bola, levantando a cabeça para ver quem vai tentar apanhar. Quem apanha fá-lo por trás tentando encontrar os colegas distraídos. Condução de bola estando atento aos seus colegas para não ser apanhado. Quem está a apanhar finge que apanha um colega e muda rapidamente de direcção tentando apanhar outro colega.

Objectivos: Técnico/Tácticos: Condução de bola Simulação. Capacidades Condicionais: Resistência aeróbia. Força rápida na aceleração. Travagem e mudanças de direcção. Destreza. Capacidades Coordenativas: Coordenação óculo-pedal. Coordenação espaço-temporal. Desenvolvimento visão periférica. Controlo motor. Psicológicos: Atenção. Concentração. Cooperação. Desenvolvimento das relações interpessoais através de forma jogada divertida. Cognitivo: Desenvolver a imprevisibilidade. Desenvolver a improvisação.

2 x 0 + G.R. (7º Exercício). Sem sinalização

Nº alunos: Toda a turma. **Espaço:** 20 x 20 m. **Tempo:** até 20/25 minutos. **Descrição:** O jogador efectua um passe para o corredor lateral contrário, o colega desmarca-se e vai ao encontro da bola realizando depois um cruzamento para que o colega que lhe passou a bola, possa finalizar através de remate sem prévia recepção “de (primeira)”. Executar dos dois lados em simultâneo.



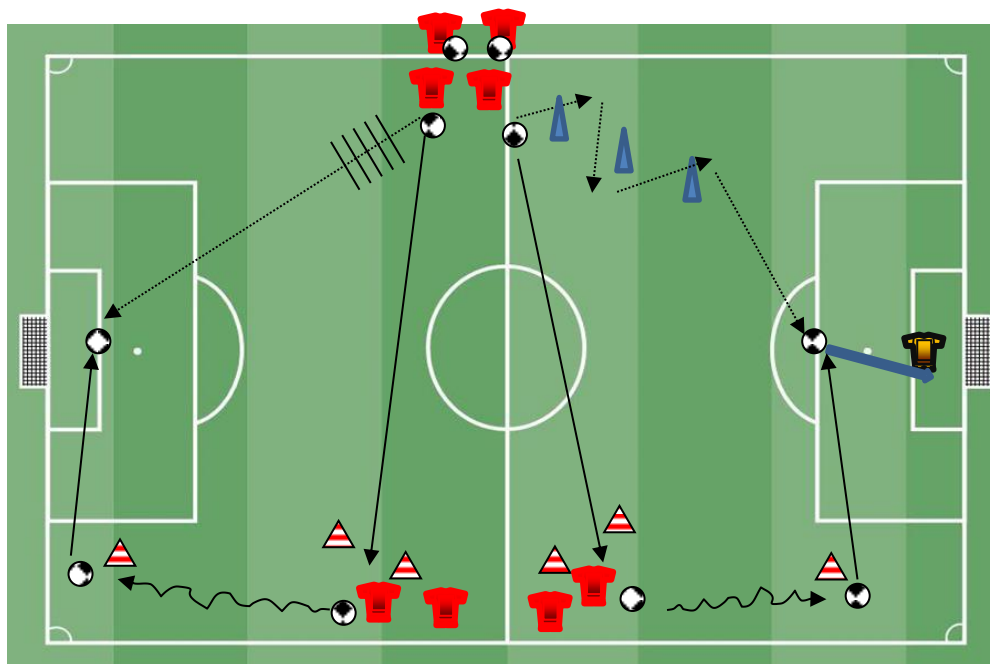
Organização: Dividir a turma em dois grupos. Definir um dos grupos com colete. Dentro de cada grupo, efectuar subgrupos de dois elementos. Uma bola para cada grupo de dois elementos. Quando os jogadores finalizam a tarefa, colocam-se na fila onde iniciaram a mesma. No corredor central, só passam as bolas, os jogadores movimentam-se pelos corredores laterais. Todos os jogadores vão experimentar as quatro funções, e efectuando cruzamentos com o pé esquerdo, com o pé direito e remates com o pé direito e com o pé esquerdo de forma a desenvolver e aperfeiçoar a lateralidade. O treinador é que indica o momento para que haja trocas de funções por parte dos jogadores.

Objectivos: Técnico/Tácticos: Passe Recepção. Desmarcação Remate. Técnica de guarda-redes. Técnica de cruzamento.
Capacidades Condicionais: Velocidade de deslocamento. Velocidade execução e força rápida. Coordenação óculo-pedal. Orientação espacial. Lateralidade.
Psicológicos: Educar e desenvolver a atenção e a concentração. Educar a coragem dominando o medo (para o G.R.). Desenvolver a autoconfiança. Alimentar a auto-estima.
Cognitivo: Educar o "timing" do remate de forma a evitar que o atacante fique estático junto ao Gr, facilitando assim a sua tarefa. Desenvolver a capacidade e velocidade de decisão do G.R. através da selecção das técnicas a empregar na defesa da baliza (técnicas de defesa de variadíssimas formas e tipos de remates e técnicas de saída da baliza). Previsão do comportamento adversário pelo guarda-redes.

2 x 0 + G.R. (8º Exercício). Com Sinalização

Nº alunos: até 12. Forma: 2 x 0 + G.R. Espaço: 25 x 20 m; 30x20m; 40x20m. Tempo: até 25 minutos.

Descrição: O jogador efectua um passe de precisão na diagonal para o colega (a bola tem que passar pelo meio dos chapéus). Este conduz a bola até a um outro chapéu. Entretanto, o primeiro jogador tem que realizar um slalom sobre as varas e correr em direcção à baliza. O portador da bola efectua um cruzamento para trás, para que o colega remate, sem prévia recepção. O passe de precisão vale um ponto, o gol vale dois pontos, o jogador que efectuar primeiro vinte pontos, ganha.



Organização/Variantes: Efectuar grupos de dois elementos, uma bola para cada grupo. Quando os jogadores finalizam a tarefa, trocam de funções. Realizar o exercício dos dois lados de forma a desenvolver e aperfeiçoar a lateralidade (passe, drible com saída pelo lado esquerdo, remate e cruzamento com o pé esquerdo). Substituir as varas colocando 5 bastões de forma a desenvolver outras capacidades coordenativas (aqui o jogador terá de realizar a seguinte sequência antes de partir em direcção à baliza: 5 skipings em frente e 1 atrás seguido de forte aceleração)

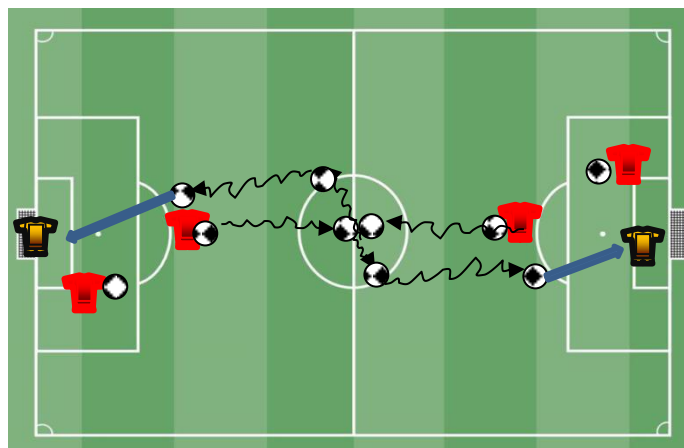
Aumento da complexidade: Os jogadores têm X tempo para realizar a tarefa. O guarda-redes pode sair da sua área. O jogador que vai efectuar o cruzamento tem de driblar o "chapéu" utilizando uma das formas de drible (tocar a bola pela frente na direcção da baliza e ir buscá-la pelo outro, realizando de seguida o cruzamento, tesoura, dupla tesoura, roleta, etc.)

Objectivos: Técnico/Tácticos: Passe. Recepção. Desmarcação. Condução de bola Drible/Finta. Remate. Técnica de guarda-redes. **Capacidades Condicionais:** Velocidade de deslocamento. Velocidade execução. Agilidade. Destreza. Força rápida. Coordenação óculo-pedal. Ritmo. Equilíbrio. Controlo motor. Lateralidade. **Psicológicos:** Educar e desenvolver a atenção e a concentração Educar a coragem dominando o medo (para o G.R.). Educar a persistência, especialmente nas acções a desenvolver com o pé não dominante, devido há maior probabilidade insucesso dessas acções. Desenvolver a autoconfiança. Alimentar a auto-estima. **Cognitivo:** Educar o momento de execução do cruzamento ("timing"), ou seja, olhar para o colega no momento em que se sai do drible em aceleração e enquanto a bola percorre a distância entre o "chapéu" e a linha de fundo, executar o cruzamento. Educar o momento de aparecimento do jogador na zona de finalização, isto é, evitar que o jogador esteja parado junto da baliza, chegando com bastante antecedência ao cruzamento, facilitando a tarefa do G.R.

Jogo dos Espelhos (9º Exercício)

Nº alunos: 8 a 12. Forma: 1 x 0 + G.R. Espaço: 20 x 20 m; 30 x 20m; 40 x 20m. Tempo: 16 minutos.

Descrição: Os jogadores realizam condução de bola, frente a frente. Quando se aproximam, efectuem simulação/finta e uma rápida mudança de direcção (optando por direcções opostas), finalizando a tarefa com um remate.



Variantes/condicionantes: No momento da aproximação, os jogadores podem efectuar as seguintes acções técnicas: Tesoura simples passando com o pé esquerdo por cima da bola e saindo pela direita; Tesoura dupla, iniciando o movimento de simulação com o pé direito, seguido do pé esquerdo e saindo pela direita; Dupla inversão do sentido de deslocamento, isto é, quando se aproxima do colega pisa a bola seguindo na direcção contrária e ao fim de 3/4m inverte novamente o deslocamento, ficando novamente frente a frente com o colega. Quando se encontram podem efectuar qualquer das acções atrás descritas finalizando de seguida; Efectuar outras fintas/dribles entretanto aprendidas; Mudar as balizas e efectuar o exercício para que os jogadores realizem o drible/finta com saída para o seu lado esquerdo, seguido de aceleração e remate, de forma a desenvolver a lateralidade.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Condução de bola. Simulação. Finta/drible. Remate. Técnica de Guarda-Redes. **Capacidades Condicionais:** Velocidade de execução. Força rápida. Agilidade. Destreza. Velocidade de deslocamento com bola. Capacidade de aceleração. **Capacidades Coordenativas:** Coordenação óculo-pedal. Orientação espacial. Coordenação espaço-temporal. Lateralidade. Equilíbrio. Controlo motor. Ritmo. **Psicológicos:** Atenção. Concentração. Persistência. Autoconfiança. Determinação. Capacidade de improvisação. Imprevisibilidade. **Cognitivo:** Previsão do comportamento adversário pelo guarda-redes na escolha da melhor solução para cada acção.

Variantes/condicionantes: No momento da aproximação, os jogadores podem efectuar as seguintes acções técnicas: Tesoura simples passando com o pé esquerdo por cima da bola e saindo pela direita; Tesoura dupla, iniciando o movimento de simulação com o pé direito, seguido do pé esquerdo e saindo pela direita; Dupla inversão do sentido de deslocamento, isto é, quando se aproxima do colega pisa a bola seguindo na direcção contrária e ao fim de 3/4m inverte novamente o deslocamento, ficando novamente frente a frente com o colega. Quando se encontram podem efectuar qualquer das acções atrás descritas finalizando de seguida; Efectuar outras fintas/dribles entretanto aprendidas; Mudar as balizas e efectuar o exercício para que os jogadores realizem o drible/finta com saída para o seu lado esquerdo, seguido de aceleração e remate, de forma a desenvolver a lateralidade.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Condução de bola. Simulação. Finta/drible. Remate. Técnica de Guarda-Redes. **Capacidades Condicionais:** Velocidade de execução. Força rápida. Agilidade. Destreza. Velocidade de deslocamento com bola. Capacidade de aceleração. **Capacidades Coordenativas:** Coordenação óculo-pedal. Orientação espacial. Coordenação espaço-temporal. Lateralidade. Equilíbrio. Controlo motor. Ritmo. **Psicológicos:** Atenção. Concentração. Persistência. Autoconfiança. Determinação. Capacidade de improvisação. Imprevisibilidade. **Cognitivo:** Previsão do comportamento adversário pelo guarda-redes na escolha da melhor solução para cada acção.

Jogo do remata e defesa (10º Exercício)

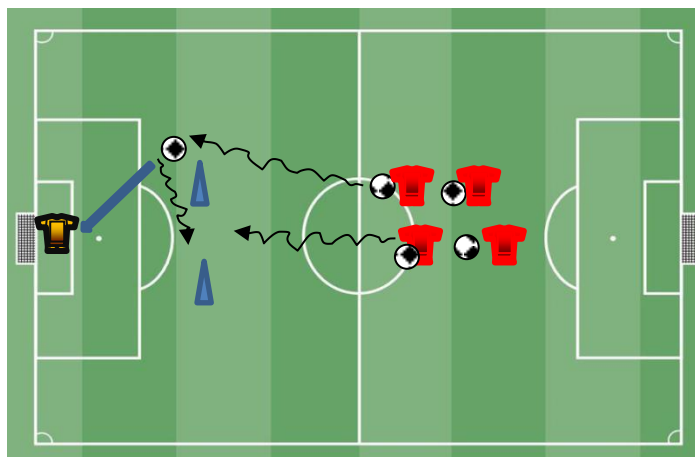
N.º de Alunos: 8 a 12. **Forma:** 1 x 0+G.R./1 x 1 + G.R. **Espaço:** 20 x 20m; 35 x 20m; 30 x 20m e 25x15. **Tempo:** até 25min.

Descrição/Organização: Os jogadores da coluna 1, conduzem a bola por fora do pino que se encontra à sua direita, rematando de pé direito, efectuado logo que ultrapassem esse mesmo pino. Depois ocupam a posição de guarda da linha, defendendo a linha assinalada pelos 2 cones. Então, os atletas da coluna 3 conduzem a bola, tentando driblar o colega que defende a linha imaginária que une os referidos cones, de forma a poder finalizar na baliza defendida pelo guarda-redes (2). Após a realização da acção os jogadores trocam de colunas (da 1 para a 3 e vice-versa). Ir trocando de Gr caso não haja um jogador específico para essa posição. Nos escalões etários mais novos fomentar mesmo a troca por todas as posições. Não esquecer de valorizar bastante as acções de quem passa pela posição de Gr...às vezes descobrem-se grandes talentos para essa posição devido aos elogios do treinador e à forma como esses elogios são valorizados perante todo o grupo:

Variante 1



Jogo do remata e defesa



Variante dificuldade/facilidade: O aumento ou a diminuição do espaço compreendido entre os cones (a linha), condicionará o nível de complexidade do exercício – Maior distância, maior dificuldade para o jogador que defende essa linha. Menor distância, menor dificuldade; Variar o início do exercício de forma a desenvolver a lateralidade, isto é, o exercício inicia-se com o jogador da coluna 1 dirigindo-se para o pino colocado à sua esquerda e rematando de seguida com o pé esquerdo; Variar a distância da baliza aumentando ou diminuindo a dificuldade na concretização para o atacante e para o G.R.; Efectuar um drible ao pino seguido de aceleração antes do remate à baliza (tesoura; dupla tesoura; simulação com tesoura; roleta; finta em recuo, entre outras); Após ultrapassar o pino tentar a finalização com um drible ao G.R.

Objectivos: Técnico/Tácticos: Desenvolver e aperfeiçoar as técnicas de remate. Desenvolver e aperfeiçoar as diversas formas de drible/finta. Desenvolver e aperfeiçoar as técnicas de defesa da baliza tanto nos remates de curta e ½ distância, ora à direita ora à esquerda, e as saídas em “mancha” quando o objectivo for o de ultrapassar o G.R. com bola controlada. Capacidades Condicionais: Velocidade de reacção, de execução e de deslocamento. Destreza. Agilidade. Força rápida. Capacidades Coordenativas: Orientação espacial. Lateralidade. Equilíbrio. Controlo motor. Psicológicos: **Desenvolver a atenção e concentração.** Desenvolver a autoconfiança alimentando a auto-estima. Desenvolver e aperfeiçoar o autocontrolo, a improvisação e a imprevisibilidade. Educar a persistência e determinação. Cognitivos: Desenvolver a capacidade e velocidade da tomada de decisão na escolha da melhor solução para as acções técnicas a empregar, tanto na defesa da baliza como no remate ou no drible.

Combinações de 3 jogadores com oposição (11º Exercício)

Forma: Variante 1 - 3 x 1 + GR / Variante 2 - 3 x 1 (+1) + GR. Nº Alunos: 6 a 12. Espaço: 30x15m; 40x20m. Tempo: 15' a 25'.



Descrição: 3 atacantes tentam marcar golo. O defensor tenta defender a sua baliza e recuperar a bola para poder marcar golo nas duas balizas pequenas. Iniciar o exercício com a bola no jogador da fila do meio; Iniciar o exercício com passe do jogador da fila do meio para o jogador da fila da direita ou da esquerda, seguido de desmarcação pelas costas do portador da bola para que este tenha 2 linhas de passe antes de surgir a oposição do defensor.

Organização: Depois de cada repetição, o aluno regressa à mesma fila. A troca de posições é feita quando treinador der indicação. Alternativa na rotação: “rodar”, trocando de fila, no sentido dos ponteiros do relógio. Podemos colocar uma tarefa (coordenação), diferente ou não, antes da acção técnico-táctica, em cada fila, desde que não se torne perturbadora. Outra possibilidade é colocação de duas tarefas (iguais ou não), nas partes laterais do espaço disponível, aproximado da baliza, onde o aluno deve cumprir, depois de realizar acção técnico-táctica e antes de regressar à sua fila (tarefas de desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades coordenativas e condicionais).

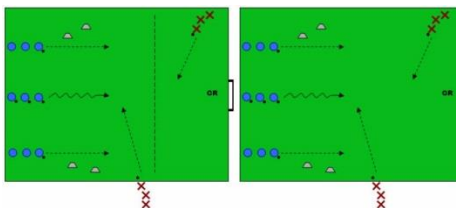
Variante: Existe um defensor que persegue os atacantes, tentando ajudar o colega a recuperar a bola e a defender a sua baliza, se conseguirem a sua recuperação tentam marcar golo nas duas balizas reduzidas. Esta forma é utilizada para os alunos mais novos perceberem na prática o que significa contenção (retardar o desenvolvimento do ataque até chegar a ajuda do(s) colega(s)); forma também utilizada para aumentar a velocidade de execução e progressão dos atacantes).

Componentes Críticas: Progressão. Condução da bola. O portador da bola deve analisar o posicionamento do defensor e decidir-se pela melhor linha de passe. Os três atacantes, no caso de perda da posse de bola, devem tentar recuperá-la rapidamente, passando a defender duas balizas pequenas. Os defensores se conseguirem recuperar bola, devem tentar marcar golo rapidamente numa das 2 balizas pequenas. Simulações em situação 3x1. Contenção.

Objectivos: Técnico/Tácticos: Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva e Cobertura defensiva; Mobilidade; Simulações; Rápida recuperação da posse de bola (pressão defensiva imediata por parte dos atacantes caso percam a posse de bola); Condução de bola. Físicos: Velocidade de aceleração; Velocidade de execução; Velocidade de deslocamento. Capacidades coordenativas: Desenvolver a capacidade de observação; Outros objectivos a atingir ficam dependentes do tipo de tarefa que colocamos após o desenrolar da acção, no retorno à fila por parte do grupo de atacantes. Cognitivo: Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise/percepção. Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade da tomada de decisão. Educar a criatividade e capacidade de imprevisibilidade.

Combinações de 3 jogadores com oposição (11º Exercício)

Forma: Variante 3 – 3 x 1 x 1 + GR / Variante 4 – 3 x 2 + GR. **Espaço:** 40 x 20 m; 30 x 20 m. **Tempo:** 15 a 25 minutos.



Descrição: Três atacantes tentam marcar golo. Dois defesas tentam defender a sua baliza e recuperar a bola para poder marcar golo nas duas balizas pequenas. Cada defesa tem uma zona limitada para realizar a sua acção e não pode sair da mesma (isto numa 1ª fase de aprendizagem e para os alunos em idades mais tenras, de forma a dar mais probabilidades de sucesso ao ataque). Iniciar o exercício com a bola no jogador da fila do meio; Iniciar o exercício com passe do jogador da fila do meio para o jogador da fila da direita ou da esquerda, seguido de desmarcação pelas costas do portador da bola para que este tenha 2 linhas de passe antes de surgir a oposição do defesa.

Organização: Depois de cada repetição, o aluno regressa à mesma fila. A troca de posições é feita quando treinador der indicação. Podemos colocar uma tarefa, diferente ou não, antes da acção técnico-táctica, em cada fila, desde que não se torne perturbadora. Outra possibilidade é colocação de duas tarefas (iguais ou não), nas partes laterais do espaço disponível, depois de realizar acção técnico-táctica e antes de regressar à sua fila. A fila de X2 também pode estar colocada ao lado da baliza.

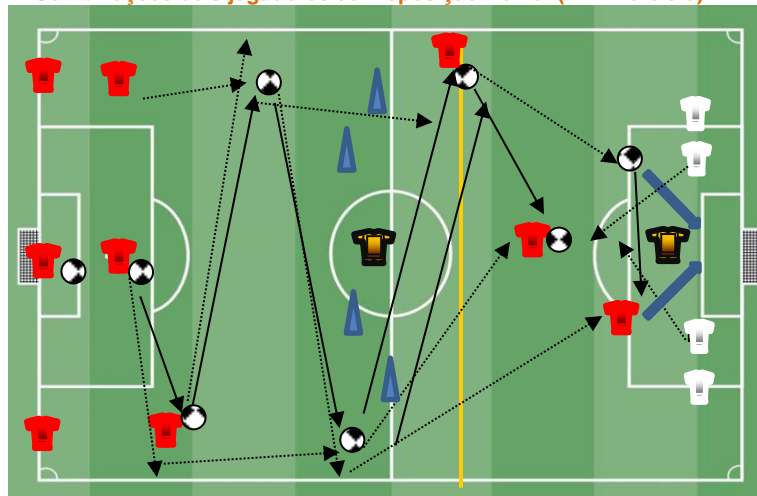
Variante: não existe zona delimitada para os defesas realizarem a sua acção.

Componentes Críticas: Progressão. Condução da bola. O portador da bola deve analisar o posicionamento do defesa e decidir-se pela melhor linha de passe (fazer passe para lado contrário à cobertura defensiva). Os três atacantes, no caso de perderem a posse de bola, devem tentar recupera-la rapidamente, passando a defender duas balizas pequenas. Os defesas se conseguirem recuperar bola, devem tentar marcar golo rapidamente. Simulações em situação 3x1. Contenção.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Simulações; Rápida recuperação da posse de bola (pressão defensiva imediata se os atacantes perderem a bola); Condução de bola.

Capacidades Condicionais: Velocidade de aceleração; Velocidade de execução; Velocidade de deslocamento. **Capacidades coordenativas:** Desenvolver a capacidade de observação. **Cognitivos:** Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise/percepção. Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de decisão. Educar a criatividade e capacidade de imprevisibilidade que as acções com bola conferem execução Velocidade de deslocamento.

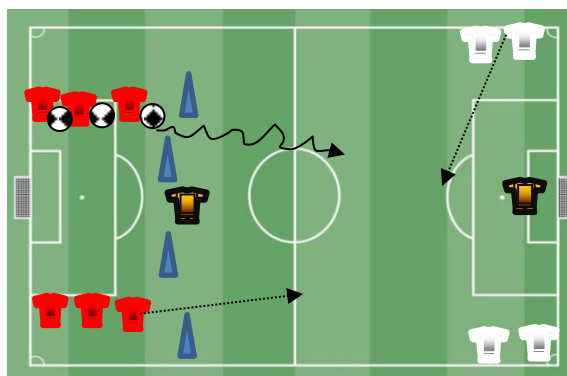
Combinações de 3 jogadores com oposição frontal (11º Exercício)



Descrição: Os três atacantes deslocam-se no movimento denominado oito. Após atingirem o último terço do campo terão dois opositores frontais, que recuperando a bola, tentam marcar nas duas balizas pequenas.

Combinções de 2 jogadores com oposição frontal (12º Exercício)

Nº alunos: até 12. Forma: 2 x 1 + Gr. Tempo: 15 a 25 minutos. Espaço: 30x20m; 40x20m.



Descrição: 2 atacantes tentam marcar golo. O defesa tenta defender a sua baliza e recuperar a bola para poder marcar golo nas duas balizas pequenas.

Organização: Depois de cada repetição, o aluno regressa à mesma fila ou troca de funções com o colega. Podemos colocar uma tarefa, diferente ou não, antes da acção técnico-táctica, em cada fila, desde que não se torne perturbadora. Outra possibilidade é colocação de duas tarefas (iguais ou não), nas partes laterais do espaço disponível, aproximado da baliza, onde o aluno deve cumprir, depois de realizar a acção técnico-táctica e antes de regressar à sua fila. A fila da defesa, pode ser colocada de qualquer um dos lados. No entanto, a fila que inicia com bola, deve ficar sempre do lado contrário à fila do defesa. Devemos fazer o exercício dos dois lados.

Variante: 2 x 1 (+1) + GR. Existe um defesa que persegue os atacantes (parte 3 ou 4 metros atrás e no momento que os atacantes iniciam a acção) tentando ajudar o colega a recuperar a bola e a defender a sua baliza. Se conseguirem recuperar a posse de bola tentam marcar golo nas duas balizas reduzidas. Esta forma é utilizada para os alunos mais novos perceberem na prática o que significa contenção (retardar o desenvolvimento do ataque até chegar a ajuda do (s) colega (s)); forma também utilizada para aumentar a velocidade de execução e progressão dos atacantes).

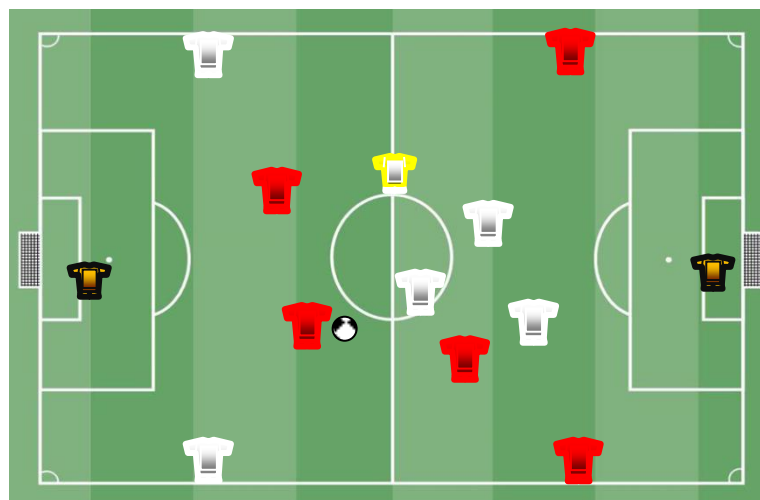
Variável evolução: o aluno que finaliza, só poderá fazê-lo dando no máximo 2 toques na bola.

Componentes Críticas: Progressão. Condução da bola. O portador da bola deve analisar o posicionamento do defesa e decidir-se pelo passe, pelo drible, ou pela simulação de passe seguido de aceleração com drible e progressão para finalizar. Os dois atacantes, no caso de perderem a posse de bola, devem tentar recupera-la rapidamente, passando a defender duas balizas pequenas. Os defesas se conseguirem recuperar bola, devem tentar marcar golo rapidamente. Contenção.

Objectivos: Técnico/Tácticos: Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva (na variante, caso o defesa chegue a tempo de impedir a finalização); Mobilidade; Simulações; Rápida recuperação da posse de bola (pressão imediata sobre o portador da bola, caso os atacantes percam a sua posse); Condução de bola. Físicos: Velocidade de aceleração; Velocidade de execução; Velocidade de deslocamento. Capacidades coordenativas: Os objectivos a atingir ficam dependentes do tipo de tarefa que colocamos após o desenrolar da acção, no retorno à fila por parte do grupo de atacantes. Cognitivos: Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise/percepção. Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de decisão. Educar a criatividade e capacidade de imprevisibilidade que as acções com bola conferem ao seu portador

Jogos reduzidos (13º Exercício)

Forma: GR + 2 x 2 + GR; GR + 3 x 3 + GR; GR + 3 x 2 + GR; GR + 2 x 1 + GR; Gr + 2 (+1) X (+1) + 2 + GR ou GR + 3 (+1) x (+1) + 3 + GR.



Espaço: 20x15m (dimensões mínimas); 20x20m. Descrição: Situação de jogo reduzido com regras específicas da modalidade.

Condicionantes: Golo marcado com o pé menos bom vale 2 pontos. Golo marcado de "primeira" vale 2 pontos.

Organização: Organização de 2 ou 3 espaços conforme número de alunos presentes no treino. a) Igualdade numérica. b) 1x desigualdade numérica. Procurando que as equipas fiquem "equilibradas". c) 1x superioridade numérica ofensiva e 1x inferioridade numérica defensiva, através da colocação de joker. Quando houver uma equipa só com 2 elementos, esta joga

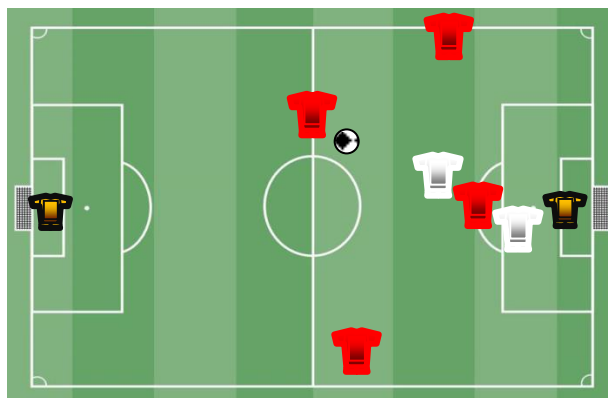
com G.R. "avançado"

Componentes Críticas: Princípios básicos de jogo e princípios do "jogo de corredores".

Objectivos: Técnico/Tácticos: Ocupação racional do espaço de jogo - 4 princípios específicos do ataque e da defesa A colocação das balizas a 20m de distância permite o desenvolvimento, aperfeiçoamento e espontaneidade de todas as formas de remate, sustentadas na criação de situações de finalização, através de combinações directas e indirectas e de iniciativas individuais. Físicos: Velocidade de reacção simples e complexa; Velocidade de execução; Velocidade do deslocamento; Força rápida (desenvolvida através de remates constantes, acelerar e travar em distâncias curtas com e sem mudanças de direcção e sentido); Resistência específica do jogo. Capacidades coordenativas: Capacidade de observação; Apreciação de trajectórias; Coordenação espaço-temporal; Controlo motor; Lateralidade; Equilíbrio. Cognitivos: **Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade da tomada de decisão na sua relação com as condicionantes técnicas/tácticas/físicas e psicológicas.** Estimular iniciativa individual. Educar, desenvolver e aperfeiçoar a criatividade, a improvisação e a capacidade de imprevisibilidade que as acções com bola conferem ao seu portador. Psicológicos: Atenção, Concentração; Cooperação; Determinação.

Jogos com superioridade / inferioridade numérica (14º Exercício)

Nº alunos: até 12. **Forma:** GR + 4 x 2 + GR ou GR + 2 x 1 + GR ou GR + 3 x 1 + GR ou GR + 4 x 3 + GR. **Espaço:** 25x20m; 30x20m; 40x20m.



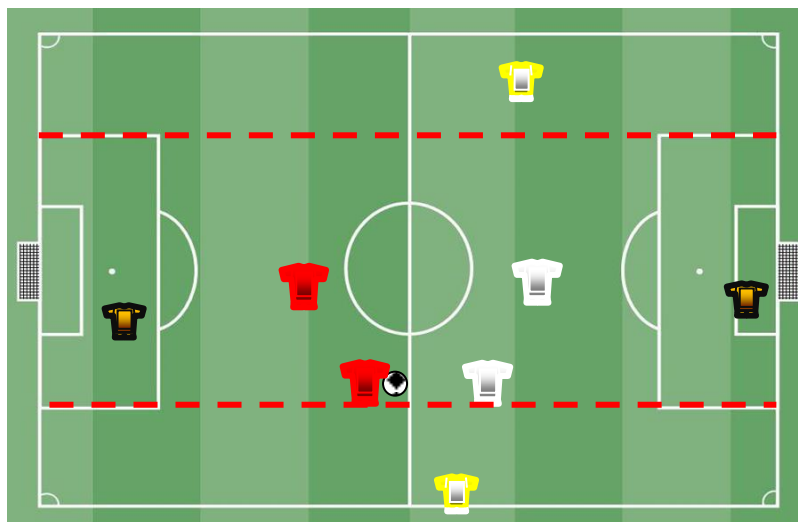
Descrição: Situação de jogo com regras específicas da modalidade. As equipas em inferioridade numérica ficam com os alunos mais aptos. Condicionantes: Golo marcado com o pé menos bom vale 2 pontos. **Organização:** Organização de 2 ou 3 espaços conforme número de alunos presentes no treino. Rotação GR. em cada equipa. Quanto maior a diferença entre nível de alunos, maior a desigualdade numérica. Quando houver uma equipa só com dois elementos, a equipa joga com G.R. "avançado" e reduzir o tamanho da baliza.

Estratégias: A equipa em inferioridade numérica quando tem a bola, deve procurar desequilibrar a estrutura defensiva adversária, através de acções individuais, elevado número dribles, usando a sua criatividade. A equipa em inferioridade quando não tem a posse de bola, deve fechar rapidamente a zona central. A equipa em superioridade numérica, quando tem a posse de bola, deve procurar atacar a baliza, através de ataque apoiado, dando amplitude e profundidade ao jogo.

Objectivos Específicos: Técnico/Tácticos: Estimular acções individuais/dribles na equipa em inferioridade numérica; Racionalizar o espaço de jogo na equipa em superioridade numérica através da aplicação de princípios específicos do jogo ofensivo (progressão, mobilidade, espaço, cobertura ofensiva); Racionalizar o espaço de jogo da equipa em inferioridade numérica através da aplicação de princípios específicos de jogo defensivo (contenção, cobertura defensiva, concentração). Físicos: Velocidade de reacção, do deslocamento e da execução; Resistência específica do jogo; Força rápida. Coordenativos: Apreciação de trajectórias; Coordenação espaço-temporal; Controlo motor; Lateralidade. Psicológicos: Atenção/concentração; Cooperação; Determinação; Capacidade sofrimento/resistência psicológica ao esforço por parte da equipa em inferioridade numérica. Cognitivo: **Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e decisão dos jogadores;** Educar a criatividade, a improvisação e a imprevisibilidade, especialmente dos jogadores da equipa em inferioridade numérica, pois as acções destes jogadores serão sustentadas maioritariamente através do drible/finta, das simulações, rápidas acelerações e travagens, ou seja, sustentada na imprevisibilidade que as acções com bola conferem ao seu portador.

Jogo de corredores (15º Exercício)

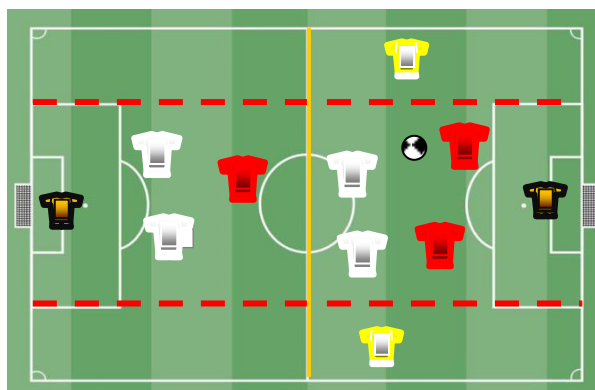
Forma: GR + 2 (+2) x (+2) 2 + GR ou GR + 3 (+2) x (+2) 3. Espaço: 30x15m (corredor lateral:2m) ou 40x20m (corredor lateral:3m). Tempo: até 30m.



Descrição: "Jogo de corredores" com todas as suas condicionantes. Condicionantes: Os alunos que estão no corredor lateral jogam na equipa que tem posse bola. Os outros colegas de equipa e adversários não podem entrar no corredor lateral. Esta condicionante deverá ser aplicada apenas numa fase inicial de aprendizagem, de forma a dar-lhes mais espaço e tempo para decidir o que fazer, permitindo assim maior continuidade das acções. Organização: Os alunos dos corredores laterais são um ou os dois de cada equipa. Rotação dos alunos pelos corredores laterais e central. Tentar agrupar os alunos de maneira a que sejam "equilibrados" quando se confrontem no corredor central. Em cada espaço deve haver um número par de alunos se quisermos colocar igualdade numérica. Variáveis de Evolução: a) igualdade numérica no corredor central. b) 2 x superioridade numérica ofensiva e 2 x inferioridade numérica defensiva no corredor central através da colocação de 2 jokers. c) 1 x superioridade numérica ofensiva e 1 x inferioridade numérica defensiva no corredor central através da colocação de 1 joker. d) 1 x desigualdade numérica no corredor central. Equipa em inferioridade numérica fica com os alunos mais aptos. e) Quanto menor for o nível de aptidão dos alunos, maior deve ser a desigualdade numérica. Variante: Realização do mesmo exercício, mas sem marcações a definirem os corredores laterais. Componentes Críticas: Princípios básicos de jogo e Princípios do "jogo de corredores". Objectivos: Técnico/Tácticos: Aperfeiçoar o passe, recepção, condução e remate sob forma jogada; Combinações (directas e indirectas) entre 2, 3 e 4 jogadores, através de desmarcações de apoio e rotura Princípios específicos do jogo ofensivo; Progressão – quando dribla ou simula ou quando o defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direcção da baliza para finalizar; Cobertura ofensiva – quando jogo para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado; Mobilidade – quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava; Espaço – porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade. Capacidades Condicionais: Resistência específica do jogo: Velocidade execução com e sem bola: Velocidade reacção complexa de deslocamentos; Psicológicos: Desenvolver a atenção, concentração; Determinação; Cooperação. Cognitivo: Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas, tácticas, físicas e psicológicas, de forma a agir correctamente no tempo certo (velocidade de decisão). Educar, desenvolver e aperfeiçoar a criatividade táctica. Educar o colectivismo.

Jogo de corredores com dois setores (16º Exercício)

Forma: GR + 2 (+2) x (+2) 2 + GR ou GR + 3 (+2) x (+2) 3 + GR. Espaço: 30x15m (corredor lateral: 2m) ou 30x20m (corredor lateral: 3m). Descrição: "Jogo de corredores" com todas as suas condicionantes, no entanto, nos dois sectores surgem determinadas condicionantes.

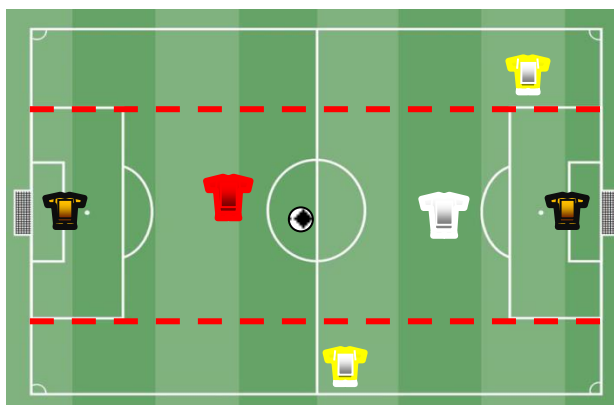


Condicionantes: Os alunos que estão no corredor lateral jogam na equipa que tem posse bola. Os outros colegas não podem entrar no corredor lateral (nume fase inicial de aprendizagem do jogo de forma a permitir uma maior continuidade das acções e maior probabilidade de sucesso; Depois um defesa, e apenas um, pode entrar para oposição). **Organização:** Os alunos dos corredores laterais são um de cada equipa. Rotação dos alunos pelos corredores laterais, sector ofensivo e defensivo. **Variáveis de Evolução:** a) 2x superioridade numérica no sector ofensivo. Avançados só podem jogar no sector ofensivo e defesas só podem jogar no sector defensivo. b) 1x superioridade numérica no sector ofensivo. Avançados só podem jogar no sector ofensivo e defesas só podem jogar no sector defensivo. c) 1x superioridade numérica no sector ofensivo. Defesas só podem jogar no sector defensivo e um dos avançados pode recuar ao sector defensivo para defender. d) Igualdade numérica nos dois sectores. Avançados só podem jogar no sector ofensivo e um defesa pode avançar para o sector ofensivo para atacar. e) Igualdade numérica nos dois sectores. Avançados só podem jogar no sector ofensivo e defesas só podem jogar no sector defensivo. Um dos avançados pode defender no corredor lateral ofensivo. Um dos defesas pode defender no corredor lateral defensivo. Um dos avançados pode defender no corredor lateral ofensivo e um dos defesas pode defender no corredor lateral defensivo. **Componentes Críticas:** Princípios básicos de jogo. Princípios do "jogo de corredores". Quando a bola está no corredor lateral, um dos avançados deve dar linha de passe na frente e um dos defesas deve dar cobertura defensiva. O corredor lateral fica assim com pelo menos duas linhas de passe.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Aperfeiçoar o passe Recepção Condução e remate sob forma jogada; Combinações (directas e indirectas) entre 2 e 3 jogadores, através de desmarcações de apoio e rotura Princípios específicos do jogo ofensivo; Progressão – quando dribla ou simula ou quando o defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direcção da baliza para finalizar; Cobertura ofensiva – quando jogo para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado; Mobilidade – quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava; Espaço – porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade. **Capacidades Condicionais:** Resistência específica do jogo; Velocidade execução com e sem bola; Velocidade reacção complexa de deslocamentos. **Cognitivo:** Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e tácticas, de forma a agir correctamente no tempo certo (velocidade de decisão). Educar a criatividade táctica. Conhecer as respostas do oponente. **Psicológicos:** Atenção. Concentração. Determinação. Cooperação.

Jogo de corredores com 1 x 1 no corredor central (17º Exercício)

Nº de jogadores: 6. **Forma:** GR + 1 (+1) x (+1) + 1 + GR. **Descrição:** "Jogo de corredores" com todas as suas condicionantes mas no C. central só está um aluno de cada equipa.

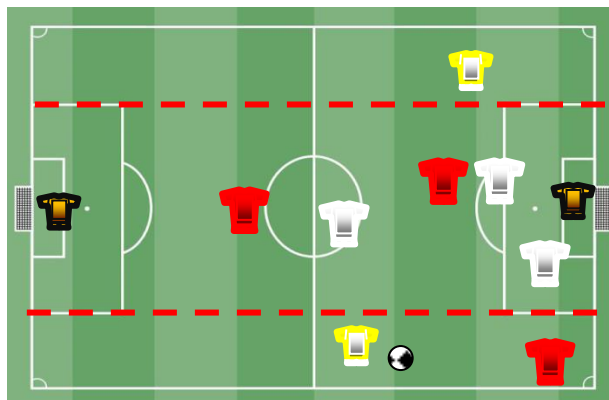


Condicionantes: Os alunos que estão no corredor lateral jogam na equipa que tem posse bola. Corredor lateral pode passar ao corredor lateral do lado oposto. Quando a bola está num corredor, o jogador do corredor do lado oposto pode entrar no corredor central e finalizar. **Organização:** Constituição de 3 ou 4 espaços. Os alunos são distribuídos pelos diferentes espaços pelo critério do nível de aptidão. Os alunos dos corredores laterais são um de cada equipa. Rotação dos alunos pela seguinte ordem: corredor central; guarda-redes; corredor lateral. Rotação de funções de acordo com a intensidade do exercício: 1/2 minutos. **Componentes Críticas:** Princípios básicos de jogo e princípios do "jogo de corredores". O aluno do corredor central e o corredor lateral do lado contrário à bola devem dar linhas de passe diferentes. Se um deles faz cobertura ofensiva, o outro desmarca-se na frente da linha da bola e vice-versa. Corredor lateral com bola tem de observar as duas linhas de passe e agir em função das demarcações dos colegas. O corredor central quando tem a bola e ainda está longe da baliza deve progredir, fixando o defesa, fazer o passe para corredor lateral, desmarcar-se no sentido da baliza para receber a bola e ficar isolado (combinação directa). Neste caso o corredor lateral deve jogar a um contacto.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Aperfeiçoar o passe, recepção, condução e remate sob forma jogada; Combinações (directas e indirectas) entre 2 e 3 jogadores, através de desmarcações de apoio e rotura; Educar a noção de amplitude e profundidade; Princípios específicos do jogo ofensivo; Progressão – quando dribla ou simula ou quando o defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direcção da baliza para finalizar; Cobertura ofensiva – quando jogo para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado; Mobilidade – quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava; Espaço – porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade. **Capacidades Condicionais:** Resistência específica do jogo; Velocidade execução com e sem bola; Velocidade reacção complexa de deslocamentos. **Psicológicos:** Atenção; Concentração; Determinação; Cooperação. **Cognitivo:** Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e tácticas, de forma a agir correctamente no tempo certo (velocidade de decisão). Educar a criatividade táctica. Conhecer as respostas do oponente.

Jogo de corredores com 2 x 1 no corredor lateral (18º Exercício)

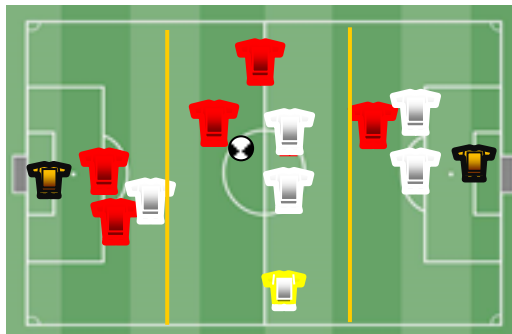
Forma: GR + 2 (+2) x (+2) 2 + GR ou GR + 3 (+2) x (+2) 3 + GR. **Espaço:** 30x20m (corredor lateral: 5m) ou 40x20m (corredor lateral: 5m). **Descrição:** "Jogo de corredores" com todas as suas condicionantes. Acresce a possibilidade de um defesa da equipa contrária poder entrar no corredor e tentar opor-se ao atacante com bola; também será considerada a entrada de um 2º atacante nesse mesmo corredor para apoio (cobertura ofensiva), desmarcação nas costas com trajectória circular ou desmarcação pela frente.



Condicionantes: Os alunos que estão no corredor lateral jogam na equipa que tem posse bola. Quando a bola for para um dos corredores laterais, um defesa pode entrar nesse corredor e tentar recuperar a bola. Quando a bola está no corredor lateral um colega de equipa pode entrar desmarcando-se pelas costas criando uma situação de 2x1 no corredor lateral. A excepção é quando o passe para corredor lateral é feito pelo G.R. **Organização:** Os alunos são distribuídos pelos diferentes espaços pelo critério do nível de aptidão. Os alunos dos corredores laterais são um de cada equipa. Rotação dos alunos pelos corredores laterais e corredor central. Tentar agrupar os alunos de forma que no corredor central o nível de aptidão seja semelhante. Em cada espaço deve haver um número par de alunos. **Variante:** A entrada do 2º atacante no corredor lateral pode ser feita pelas costas do portador da bola ou pela frente. **Variáveis de Evolução:** a) Igualdade numérica no corredor central. b) 2 x superioridade numérica ofensiva e 2 x inferioridade numérica defensiva no corredor central através da colocação de 2 jokers. c) 1 x superioridade numérica ofensiva e 1 x inferioridade numérica defensiva no corredor central através da colocação de 1 joker. d) 1 x desigualdade numérica no corredor central. Equipa em inferioridade numérica fica com os alunos mais aptos. Quanto menor for o nível de aptidão dos alunos, maior deve ser a desigualdade numérica. **Componentes Críticas:** Princípios básicos de jogo e princípios do "jogo de corredores". Quem joga no corredor lateral deve decidir e executar em função da posição de colegas e adversários, atendendo às seguintes prioridades: Olhar para frente antes de receber a bola e se possível jogar o mais rapidamente possível, caso um colega se encontre numa zona o mais próxima da baliza adversária e sem marcação. Assim que faz recepção observa posição de colegas e adversários. Se tiver linha passe à sua frente mais próximo da baliza e o colega se encontrar sem marcação, deverá fazer o passe o mais rapidamente possível. Se não tiver linha de passe à frente da linha da bola e não tiver nenhuma defesa à sua frente, progride na direcção da baliza adversária. Se tiver um defesa à sua frente, temporiza (espera) até colega se desmarcar pelas suas costas. Se não conseguir jogar com colega que se desmarcou nas costas, joga com colega que o deverá estar a apoiar atrás e ao lado (cobertura ofensiva). Variar de corredor de jogo, tentando provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária (mobilidade e espaço). Driblar/fintar e progredir no terreno, caso não coloque em perigo a sua estrutura defensiva. **Objectivos: Técnico/Tácticos:** Aperfeiçoar o passe, recepção, drible, condução e remate sob forma jogada; Combinações (directas e indirectas) entre 2 e 3 jogadores, através de desmarcações de apoio, rotura e com trajectória circular; Princípios específicos do jogo ofensivo: Progressão – quando dribla ou simula ou quando o defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direcção da baliza para finalizar. Cobertura ofensiva – quando joga para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado. Mobilidade – quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava. Espaço – porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade. Princípios específicos do jogo defensivo: Contenção, Cobertura defensiva, Concentração. **Capacidades Condicionais:** Resistência específica do jogo; Velocidade execução com e sem bola; Velocidade reacção complexa de deslocamentos. **Psicológicos:** Atenção. Concentração. Determinação. Cooperação. **Cognitivo:** **Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e tácticas, de forma a agir correctamente no tempo certo (velocidade de decisão).** Educar a criatividade táctica. Conhecer as respostas do oponente.

Jogo dos três setores (19º Exercício)

Forma: GR + 5 (+1) x (+1) + 5 + GR. **Espaço:** 40x30m. **Tempo:** 20 a 40 min para que todos rodem pelas diversas posições e desempenharem diferentes funções. **Estratégias pedagógicas:** Nos sectores ofensivos e numa fase inicial de aprendizagem, *dever-se-á colocar os atacantes em superioridade numérica de forma a ter mais probabilidades de sucesso e permitir maior continuidade das acções.*



Descrição: "Jogo de corredores" com todas as suas condicionantes. Acresce a possibilidade de um defesa da equipa contrária poder entrar no corredor e tentar opor-se ao atacante com bola; também será considerada a entrada de um 2º atacante nesse mesmo corredor para apoio (cobertura ofensiva), desmarcação nas costas com trajectória circular ou desmarcação pela frente.

Condicionantes: Os alunos que estão no corredor lateral jogam na equipa que tem posse bola. Quando a bola for para um dos corredores laterais, um defesa pode entrar nesse corredor e tentar recuperar a bola. Quando a bola está no corredor lateral um colega de equipa pode entrar desmarcando-se pelas costas criando uma situação de 2x1 no corredor lateral. A excepção é quando o passe para corredor lateral é feito pelo G.R.

Organização: Constituição de 2 ou 3 espaços. Os alunos são distribuídos pelos diferentes espaços pelo critério do nível de aptidão. Os alunos dos corredores laterais são um de cada equipa. Rotação dos alunos pelos G.rs., C.laterais e C.centrais. No caso de termos 2x2 no C.central dividimos o tempo do exercício por 4 e rodamos os alunos: 1/4 tempo a) troca G.rs. com C.laterais. 1/2 tempo b) troca G.rs. com C.laterais. com C.centrais. 3/4 tempo c) troca G.rs. com C.laterais. Tentar agrupar os alunos de forma que no corredor central o nível de aptidão seja semelhante. Em cada espaço deve haver um número par de alunos. No caso de o número de alunos presente no treino ser ímpar, o espaço com o número de alunos ímpar deverá ser o do nível introdutório.

Variante: A entrada do 2º atacante no corredor lateral pode ser feita pelas costas do portador da bola ou pela frente.

Variáveis de Evolução: a) Igualdade numérica no corredor central. b) 2 x superioridade numérica ofensiva e 2 x inferioridade numérica defensiva no corredor central através da colocação de 2 jokers. c) 1 x superioridade numérica ofensiva e 1 x inferioridade numérica defensiva no corredor central através da colocação de 1 joker. d) 1 x desigualdade numérica no corredor central. Equipa em inferioridade numérica fica com os alunos mais aptos. Quanto menor for o nível de aptidão dos alunos, maior deve ser a desigualdade numérica.

Componentes Críticas: Princípios básicos de jogo e princípios do "jogo de corredores". Quem joga no corredor lateral deve decidir e executar em função da posição de colegas e adversários, atendendo às seguintes prioridades: Olhar para frente antes de receber a bola e se possível jogar o mais rapidamente possível, caso um colega se encontre numa zona o mais próxima da baliza adversária e sem marcação. Assim que faz recepção observa posição de colegas e adversários. Se tiver linha passe à sua frente mais próximo da baliza e o colega se encontrar sem marcação, deverá fazer o passe o mais rapidamente possível. Se não tiver linha de passe à frente da linha da bola e não tiver nenhuma defesa à sua frente, progride na direcção da baliza adversária. Se tiver um defesa à sua frente, temporiza (espera) até colega se desmarcar pelas suas costas. Se não conseguir jogar com colega em função da posição de colegas e adversários, atendendo às seguintes prioridades: Olhar para frente antes de receber a bola e se possível jogar o mais rapidamente possível, caso um colega se encontre numa zona o mais próxima da baliza adversária e sem marcação. Assim que faz recepção observa posição de colegas e adversários. Se tiver linha passe à sua frente mais próximo da baliza e o colega se encontrar sem marcação, deverá fazer o passe o mais rapidamente possível. Se não tiver linha de passe à frente da linha da bola e não tiver nenhuma defesa à sua frente, progride na direcção da baliza adversária. Se tiver um defesa à sua frente, temporiza (espera) até colega se desmarcar pelas suas costas. Se não conseguir jogar com colega que se desmarcou nas costas, joga com colega que o deverá estar a apoiar atrás e ao lado (cobertura ofensiva). Variar de corredor de jogo, tentando provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária (mobilidade e espaço). Driblar/fintar e progredir no terreno, caso não coloque em perigo a sua estrutura defensiva.

Objectivos: **Técnico/Tácticos:** Aperfeiçoar o passe, recepção, drible, condução e remate sob forma jogada. Combinações (directas e indirectas) entre 2 e 3 jogadores, através de desmarcações de apoio, rotura e com trajectória circular; Princípios específicos do jogo ofensivo: Progressão – quando dribla ou simula ou quando o defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direcção da baliza para finalizar. Cobertura ofensiva – quando jogo para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado. Mobilidade – quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava. Espaço – porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade. Princípios específicos do jogo defensivo: Contenção, Cobertura defensiva, Concentração.

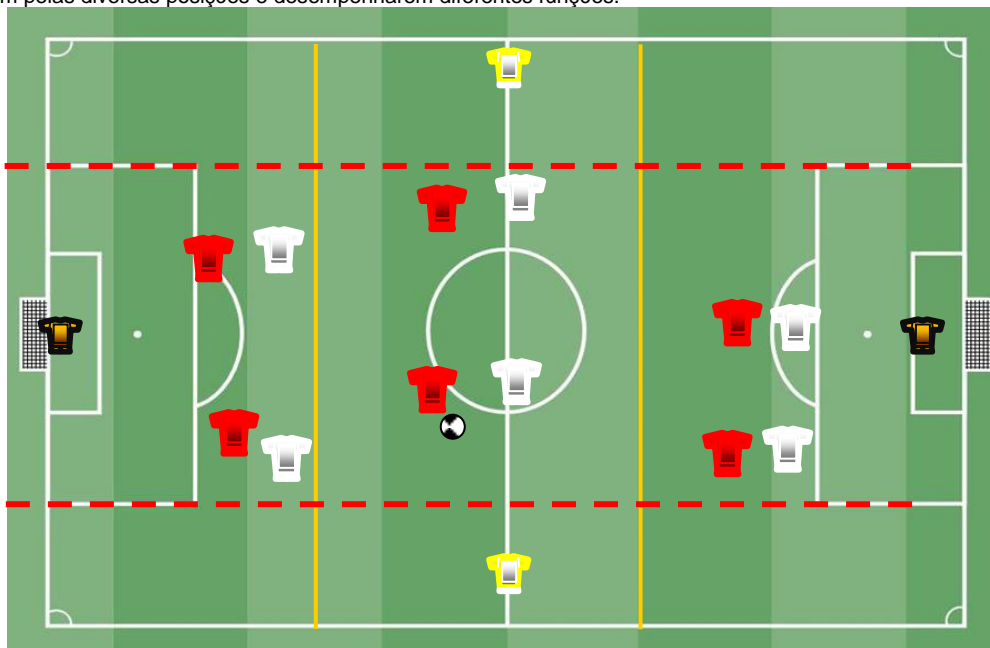
Capacidades Condicionais: Resistência específica do jogo: Velocidade execução com e sem bola; Velocidade reacção complexa de deslocamentos.

Psicológicos: Atenção; Concentração; Determinação; Cooperação.

Cognitivo: Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e tácticas, de forma a agir correctamente no tempo certo (velocidade de decisão). Educar a criatividade táctica. Conhecer as respostas do oponente.

Jogo de corredores com três setores (20º Exercício)

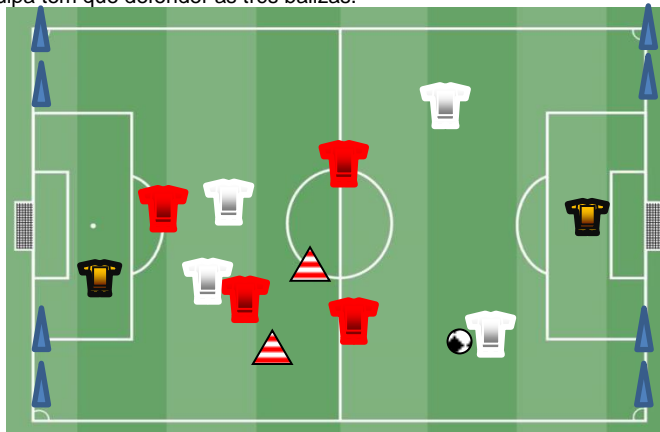
Forma: GR + 5 (+2) x (+2) + 5 + GR. **Espaço:** 40 (13 + 14 + 13) x 20m (corredor lateral: 5m). **Tempo:** 40 minutos, para que todos rodem pelas diversas posições e desempenhem diferentes funções.



Estratégias pedagógicas: Nos sectores ofensivos e numa fase inicial de aprendizagem, dever-se-á colocar os atacantes em superioridade numérica de forma a ter mais probabilidades de sucesso e permitir maior continuidade das acções. **Descrição:** "Jogo de corredores e sectores" com condicionantes específicas. **Condicionantes:** Os alunos que estão no corredor lateral jogam na equipa que tem posse bola. Quando a bola for para um dos corredores laterais, um jogador adversário desse sector pode entrar nesse corredor e tentar recuperar a bola. Quando a bola está no corredor lateral um colega de equipa pode entrar nesse corredor, desmarcando-se pelas costas, criando uma situação de 2x1 no corredor lateral. É permitida a entrada de 1 jogador da equipa em posse bola, no sector seguinte, podendo ou não ser o portador da bola (deverá ser o aluno que consiga provocar um maior desequilíbrio na estrutura defensiva adversária). Em situação de perda de posse de bola, as estruturas dos sectores deverão ser mantidas de acordo com a estrutura inicial, isto é, o aluno que transitou de sector deve voltar ao sector inicial ou deverá haver compensação por parte de um colega de equipa. **Organização:** Rotação dos alunos pelas diferentes posições dentro da mesma equipa de forma a desempenharem diferentes funções. **Variáveis de Evolução:** Podemos colocar um ou dois jokers no sector intermédio. **Componentes Críticas:** Princípios gerais e específicos de jogo de jogo ofensivo e defensivo. Princípios do "jogo de corredores". **Objectivos: Técnico/Tácticos:** Aperfeiçoar o passe, recepção, condução, drible e remate sob forma jogada; Combinações (directas e indirectas) entre 2, 3 e 4 jogadores, através de desmarcações de apoio e em função da posição de colegas e adversários, atendendo às seguintes prioridades: Olhar para frente antes de receber a bola e se possível jogar o mais rapidamente possível, caso um colega se encontre numa zona o mais próxima da baliza adversária e sem marcação. Assim que faz recepção observa posição de colegas e adversários. Se tiver linha passe à sua frente mais próximo da baliza e o colega se encontrar sem marcação, deverá fazer o passe o mais rapidamente possível. Se não tiver linha em função da posição de colegas e adversários, atendendo às seguintes prioridades: Olhar para frente antes de receber a bola e se possível jogar o mais rapidamente possível, caso um colega se encontre numa zona o mais próxima da baliza adversária e sem marcação. Assim que faz recepção observa posição de colegas e adversários. Se tiver linha passe à sua frente mais próximo da baliza e o colega se encontrar sem marcação, deverá fazer o passe o mais rapidamente possível. Se não tiver linha de passe à frente da linha da bola e não tiver nenhuma defesa à sua frente, progride na direcção da baliza adversária. Se tiver um defesa à sua frente, temporiza (espera) até colega se desmarcar pelas suas costas. Se não conseguir jogar com colega que se desmarcou nas costas, joga com colega que o deverá estar a apoiar atrás e ao lado (cobertura ofensiva). Variar de corredor de jogo, tentando provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária (mobilidade e espaço). Driblar/fintar e progredir no terreno, caso não coloque em perigo a sua estrutura defensiva. **Objectivos: Técnico/Tácticos:** Aperfeiçoar o passe, recepção, drible, condução e remate sob forma jogada. Combinações (directas e indirectas) entre 2 e 3 jogadores, através de desmarcações de apoio, rotura e com trajectória circular; Princípios específicos do jogo ofensivo: Progressão – quando dribla ou simula ou quando a defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direcção da baliza para finalizar. Cobertura ofensiva – quando jogo para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado. Mobilidade – quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava. Espaço – porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade. Princípios específicos do jogo defensivo: Contenção, Cobertura defensiva, Concentração. **Capacidades Condicionais:** Resistência específica do jogo: Velocidade execução com e sem bola; Velocidade reacção complexa de deslocamentos. **Psicológicos:** Atenção; Concentração; Determinação; Cooperação. **Cognitivo:** Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas e tácticas, de forma a agir correctamente no tempo certo (velocidade de decisão). Educar a criatividade táctica. Conhecer as respostas do oponente.

Jogo das três balizas (21º Exercício)

Descrição: Cada equipa possui três balizas (uma grande e duas pequenas). O jogador pode marcar golo na baliza grande, quando um colega lhe passa a bola e este remata sem recepção prévia. Se efectuar recepção da bola, poderá marcar golo numa das duas balizas pequenas. Um golo na baliza grande, vale dois pontos e, um golo nas balizas pequenas, vale um ponto. O guarda-redes de cada equipa tem que defender as três balizas.



Condicionantes: Nas zonas delimitadas (a) os atacantes têm que centrar/cruzar para marcar golo. Os lançamentos de linha lateral e pontapés de canto são realizados segundo as leis de jogo. Organização: as equipas estão definidas com coletes. Variáveis de Evolução: jogar a dois tempos e posteriormente a um tempo. Outras variáveis: Quando em superioridade numérica de uma das equipas, a equipa em inferioridade numérica em vez de rematar às balizas tenta ultrapassar uma linha de baliza à largura do espaço de jogo. Componentes Críticas: Ênfase no “timing” da decisão pelo tipo de remate a efectuar e na técnica de todas as formas de remate. Objectivos: Técnico/Tácticos: Passe; Recepção; Condução; Drible e remate sob forma jogada; Princípios específicos do jogo (do ataque e da defesa); Técnica de defesa da baliza a utilizar pelos GR; Combinações tácticas ofensivas directas e indirectas; Ocupação racional do espaço; Finta/drible; Descentração do jogo (evitar a aglomeração). Capacidades Condicionais: Velocidade de reacção, de execução e do deslocamento; Resistência específica do jogo; Força rápida; Agilidade; Destreza. Capacidades Coordenativas: Coordenação óculo-pedal; Coordenação óculo-temporal; Orientação espacial; Lateralidade; Ritmo; Controlo motor. Psicológicos: Cooperação. Altruísmo (prazer por proporcionar aos colegas de equipa elevadas percentagens de sucesso, sabendo que essa acção será reconhecida pelo grupo através do reforço muito positivo do professor e dos colegas – agradecimentos efusivos, palmas). Atenção. Concentração. Desenvolver a autoconfiança alimentando a auto-estima através de elevadas percentagens de sucesso (golos, assistências para golos, excelentes desmarcações, bons desarmes, marcações ajustadas).

Jogo de posse – “Jogo do quadrado” (22º Exercício). Exercício Complementar

Espaço: 15 x 15 m, 20 x 20 m, 30 x 20 metros. Número de alunos: 1 x 1 (+4), 2 x 2 (+4), 3 x 3 (+4), 4 x 4 (+4). Descrição: No interior do quadrado jogam 2 equipas tentando manter a posse de bola com a ajuda dos jokers.



Condicionantes: Os jokers jogam na equipa que tem posse bola. Os jokers jogam livremente no seu lado do quadrado não podendo abandoná-lo. Organização: Troca de funções. Os jogadores que estão fora do quadrado trocam com uma equipa que está dentro, no final do tempo determinado pelo professor. Condicionantes/Variáveis de Evolução: Aumento/redução do espaço disponível para facilitar/difícultar a execução. Limitar o nº de toques na bola por jogador no interior do quadrado (2 ou 3 toques na bola). Limitar o nº toques na bola pelos jokers (1,2 ou 3). O joker pode passar a outro joker, mas só o pode fazer uma vez, o segundo tem de jogar a bola para o interior do quadrado quando tal acontecer. Componentes Críticas: Recepção. Passe. Marcação. Desmarcação. Imprevisibilidade. Jogar a 1 contacto: o aluno deve ver a posição de colegas e adversários antes de receber a bola. Jogar a 2 Contactos: recepção, levanta a cabeça e faz o passe. Objectivos: Técnico/Tácticos: Recepção e passe. Marcação ao portador da bola e às linhas de passe oferecidas pelos colegas. Desmarcação e procura de linhas de passe ao portador da bola. Recuperação rápida da posse de bola. Aumento da capacidade de visão periférica. Coordenativos e Condicionais: Resistência específica do jogo. Apreciação de trajectórias. Psicológicos: Determinação. Capacidade sofrimento. Mentalidade forte na vontade de recuperar bola, especialmente quando os elementos de uma equipa estão em inferioridade numérica. Cognitivo: Desenvolver a capacidade e velocidade de análise/percepção, antecipação e decisão. Desenvolver capacidade de improvisação e imprevisibilidade devido às inúmeras soluções à disposição do portador de posse de bola (linhas passe internas dos colegas de equipa e linhas passe externas proporcionadas pelos jokers). Educar a Criatividade.

Jogo de posse – “Múltiplas balizas” (23º Exercício). Exercício Complementar

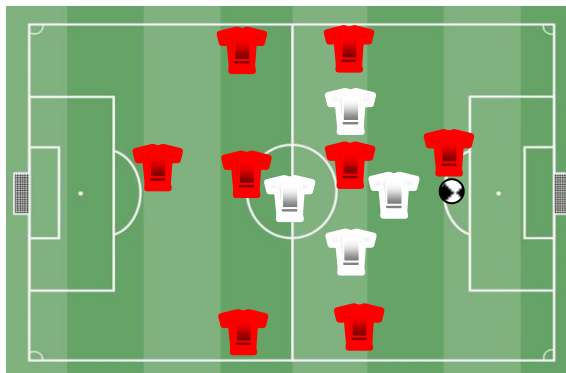
Espaço: 20 x 20 m ou 30 x 20 m ou 40 x 20 m. N.º alunos: 3 x 3 ou 4 x 4 ou 5 x 5 ou 6 x 6. (Com joker +1 ou +2). Descrição: Duas equipas jogam uma contra a outra tentando marcar golo em qualquer uma das balizas. Obtém-se golo quando se consegue passar a bola entre os 2 "chapéus" e esta seja recebida por um colega de equipa.



Condicionantes: Quando se marca um golo a bola continua na posse da mesma equipa. Não se pode marcar golo duas vezes seguidas na mesma baliza. Variáveis de evolução: Igualdade numérica; Desigualdade numérica; Superioridade numérica ofensiva e inferioridade numérica defensiva através da colocação de jokers. Golo marcado com o pé menos bom vale dois golos; Golo. Componentes Críticas: Recepção / Passe. Marcação / Desmarcação. Condução de bola. Imprevisibilidade. Objectivos: Técnico/Tácticos: Recepção e passe. Marcação ao portador da bola e às linhas de passe oferecidas pelos colegas. Desmarcação e procura de linhas de passe ao portador da bola. Recuperação rápida da posse de bola. Aumento da capacidade de visão periférica. Físicos: Desenvolvimento da resistência específica do jogo. Coordenativos: Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade de observação. Psicológicos: Determinação. Capacidade sofrimento. Mentalidade forte na vontade de recuperar bola, especialmente quando os elementos de uma equipa estão em inferioridade numérica. Cognitivo: Desenvolver a capacidade e velocidade de análise/percepção, antecipação e decisão. Desenvolver capacidade de improvisação e imprevisibilidade devido às inúmeras soluções à disposição do portador de posse de bola (linhas passe internas dos colegas de equipa e linhas passe externas proporcionadas pelos jokers). Educar a Criatividade.

Jogo de posse – “Rabia com apoio interior” (24º Exercício). Exercício Complementar

Nº. de alunos: 6 a 12. Forma: 4 (+1) x 1; 6 (+2) x 2; 8 (+2) x 2 ou 6 (+2) x 4. Espaço: 10 x 10 m; 15 x 15 m (em círculo). Descrição: Vários alunos formam uma roda tentando manter a posse; 1 ou 2 alunos ficam no meio tentando recuperar a bola; mas no centro do círculo têm apoio de 1 ou 2 colegas.

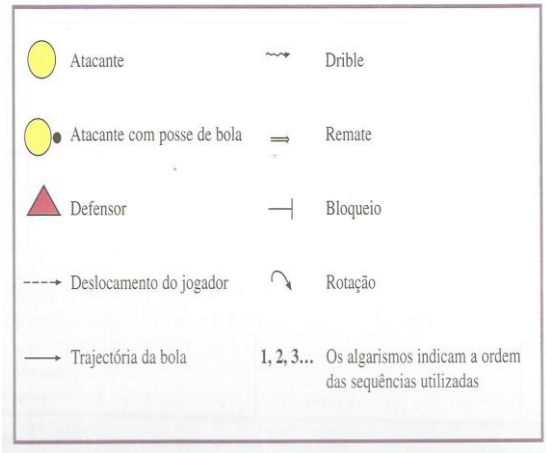


Se ao meio forem os G.Rs., podem defender com as mãos, cada um no seu quadrante por uma questão de segurança (choque). Organização: quem está ao meio tem um colete na mão para uma melhor identificação. Variáveis de Evolução: Obrigatório o passe pelo chão e com a parte interior do pé / O aluno pode tocar 2 (recepção e passe) ou 1 (passe de primeira) vezes na bola, antes de passar ao colega. O aluno deve contactar a bola apenas com o pé não dominante. Na situação em que se encontram dois alunos ao meio, a bola pode passar entre eles. Na situação em que se encontram dois alunos ao meio, a bola não pode passar entre eles. O aluno ou o par de alunos tem de ficar continuamente no meio durante 25 segundos, rodando o meio entre todos. Importante: No mesmo exercício, é possível e aconselhável acumular mais do que uma variável de evolução. Componentes críticas: A recepção e o passe. Dar uma linha de passe mais definida, aproximar ligeiramente do portador da bola. O aluno que tem a bola deve decidir a quem passa a bola em função do posicionamento dos colegas que estão ao meio e das linhas de passe mais seguras e próximas (passe segurança). Recepção, levanta a cabeça e faz o passe. Ver antes de receber (1). O primeiro defesa realiza contenção e o segundo realiza cobertura defensiva. Objectivos: Tático-Técnicos: Passe; Recepção; Recepção orientada; Pressão defensiva; Evitar a aglomeração. Qualidades Condicionais: Força rápida por parte dos jogadores que estão no “meio”, através de rápidas acelerações, travagens, mudanças de sentido e direcção. Qualidades Coordenativas: Lateralidade; Coordenação espaço-temporal; Coordenação óculo- pedal. Psicológicos: Atenção; Concentração; Focalização; Cooperação com os companheiros; Persistência; Resistência psicológica ao esforço por parte dos alunos que estão na “rabia”. Cognitivos: Capacidade de decisão; Capacidade de análise e de percepção; Memória médio prazo; Criatividade; Improvisação.

Para uma melhor compreensão dos exercícios apresentados, irei recorrer à utilização de figuras em que irei adoptar as seguintes simbologias (1,2 e 3).

SIMBOLOGIA 1

Simbologia utilizada nas imagens dos Princípios do Jogo de Defesa e de Ataque, e nas Ações Táticas Coletivas Ofensivas (Queiroz 1993).



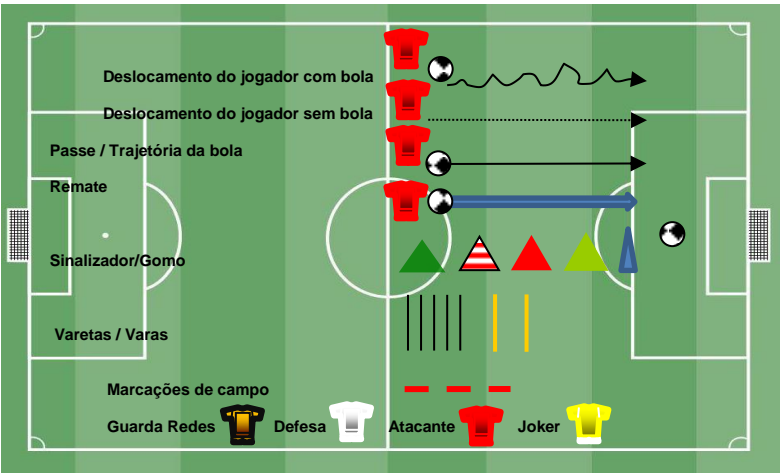
SIMBOLOGIA 2

Simbologia utilizada nos exercícios padrão de progressão para o exercício final.

	Deslocamento do jogador com bola
	Deslocamento do jogador sem bola
	Passe/trajetória da bola
	Remate
	Atacante
	Atacante com bola
	Defesa
	Joker
	Bola
	Ripa/Bastão
	Pino
	"Chapéu"
	Vara
	Balza
	Treinador
	Guarda-redes
	Barreira
	Mini-baliza

SIMBOLOGIA 3

Simbologia utilizada na Plataforma de exercícios aplicada neste trabalho de investigação.



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Penetração. (pg.77); Figura 2 – Contenção. (pg.77); Figura 3 – Cobertura Ofensiva/Apoio. (pg.77); Figura 4 – Cobertura Defensiva. (pg.77); Figura 5 – Mobilidade. (pg.77); Figura 6 – Equilíbrio. (pg.77); Figura 7 – Espaço. (pg.78); Figura 8 – Concentração. (pg.78); Figura 9 – Desmarcação em rutura. (pg.79); Figura 10 – Desmarcação em Apoio. (pg.79); Figura 11 – Desmarcação Mista. (pg.79); Figura 12 – Desmarcação – Trajetória Circular. (pg.79); Figura 13 – Tabela (um – dois / passa e desmarca-se). (pg.79).

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Questionários

Gráfico 1 – Movimento Defensivo – Percentagens por aluno. (pg.44); Gráfico 2 – Transição Ofensiva – Percentagens por aluno. (pg.45); Gráfico 3 – Movimento Ofensivo – Percentagens por aluno. (pg.46); Gráfico 4 – Transição Defensiva – Percentagens por aluno. (pg.47); Gráfico 5 – Resultados globais – Percentagens dos quatro momentos do jogo por aluno. (pg.48); Gráfico 6 – Resultados Globais - Resultado segundo a percentagem dos quatro momentos do jogo por grupo. (pg.50).

Registos Estruturados de Avaliação

Gráfico 7 – Evitar a Aglomeração. (pg.50); Gráfico 8 – Noção Defesa/ataque. (pg.51); Gráfico 9 – Noção Marcação/desmarcação. (pg.51); Gráfico 10 – Noção Ataque/defesa. (pg.52); Gráfico 11 – Noção Desmarcação/marcação. (pg.52); Gráfico 12 – Noção (1-2). Passa e desmarca-se. (pg.53); Gráfico 13 – Utiliza bem o drible. (pg.53); Gráfico 14 – Percentagem de evolução por aluno, a todos os critérios. (pg.54).

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Percurso pessoal via ensino. (pg.21); Quadro 2 – Percurso pessoal desportivo. (pg.22); Quadro 3 – Ato Tático / Memória. (pg.37); Quadro 4 – Elementos de identificação – Sexo. (pg.42); Quadro 5 – Elementos de identificação – Ano de nascimento. (pg.42); Quadro 6 – Elementos de identificação – Ano de escolaridade. (pg.42); Quadro 7 – Movimento Defensivo – Percentagem por grupo de alunos. (pg.44); Quadro 8 – Transição Ofensiva – Percentagem por grupo de alunos. (pg.45); Quadro 9 – Movimento Ofensivo – Percentagem por grupo de alunos. (pg.46); Quadro 10 – Transição Defensiva – Percentagem por grupo de alunos. (pg.47); Quadro 11 – Resultados globais – Percentagem por grupo nos quatro momentos do jogo. (pg.49); Quadro 12 – Resultados dos Questionários/Comparações. (pg.72); Quadro 13 – Registo Estruturado de Avaliação. (pg.72); Quadro 14 – Resultados dos Registos Estruturados de Avaliação. (pg.73); Quadro 15 – O Jogo de Futebol. (pg.75); Quadro 16 – Fases e Princípios de Ataque e de Defesa, Queiroz, 1993. (pg.76); Quadro 17 – Representação dos princípios do jogo, Queiroz, 1993. (pg.76); Quadro 18 – Representação dos princípios detalhados do jogo, Queiroz, 1993. (pg.76/77/78); Quadro 19 – Relação dos fatores do ataque e da defesa, Queiroz, 1993. (pg.78); Quadro 20 – Ações Táticas Colétrivas Ofensivas, Queiroz, 1993. (pg.79); Quadro 21 – Espaços do Jogo. (pg.79); Quadro 22 – Corredores e Setores/Terço. (pg.80); Quadro 23 – Segurança versus risco. (pg.80) e Quadro 24 – Variáveis de evolução. (pg.80).

